

”Uskalsin mennä mukaan”

Kehollisen ilmaisun ja draaman menetelmät
kehitysvammaisten nuorten itsetutkiskelun tukena



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Lahdensivun kampus, sosiaalialan koulutus

Kevät, 2017

Elina Järvinen

Sosiaalialan koulutus
HAMK Lahdensivu

Tekijä	Elina Järvinen	Vuosi 2017
Työn nimi	”Uskalsin mennä mukaan” Kehollisen ilmaisun ja draaman menetelmät kehitysvammaisten nuorten itsetutkiskelun tukena.	
Työn ohjaaja	Raija Koskinen	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää, miten erilaisilla kehollisen ilmaisun ja draaman menetelmillä saadaan lisättyä kehitysvammaisten nuorten suhtautumista omaan itseensä ja kehoonsa. Toiminnallinen opinnäytetyö antoi mahdollisuuden suunnitella ja toteuttaa näitä menetelmiä yhdessä kehitysvammaisten nuorten kanssa koulumaailmassa.

Draamaa ja luovuutta tarkasteltiin opinnäytetyössä tekijän omien kokemusten lisäksi opetukseen rinnastaen. Aineistonkeruu tapahtui koulumaailmassa, jolloin draamakasvatus ja luovuus opetuksessa olivat osa lähtökohtaani tutkimukseen.

Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä ammatillisen erityisoppilaitoksen kanssa kuuden viikon ajan alkuvuodesta 2017. Draamallinen toiminta liitettiin ryhmän elämänkaaren vaiheeseen, joka tässä tapauksessa on murrosikä ja nuoruus. Nuoruuteen kuuluvat vahvasti itsetunto ja siihen liittyvät haasteet, jotka toimivat harjoitusten teemoina.

Opinnäytetyön tulokset osoittavat vahvasti, että draaman ja kehollisen ilmaisun menetelmillä asiantuntevasti käytettynä on positiivisia vaikutuksia kehitysvammaisten nuorten itsetuntemukseen ja ryhmätyötaitoihin. Taidot, joiden avulla ryhmässä voitiin harjoitella, ovat hyödyllisiä eri elämäntilanteissa.

Avainsanat Kehitysvammaisuus, draama, kehollinen ilmaisu, itsetuntemus

Sivut 73 sivua, joista liitteitä 15 sivua

Degree programme in Social Services
HAMK Lahdensivu

Author	Elina Järvinen	Year 2017
Subject	"I got the courage to participate" Bodily expression and drama-oriented methods supporting the self-knowledge of young people with learning disabilities	
Supervisors	Raija Koskinen	

ABSTRACT

The aim of the thesis was to study how bodily expression and drama-oriented methods affect young people with learning disabilities. The aim was to raise their self-knowledge and self-esteem. This practice-based thesis enabled planning and organizing activities together with the target group.

Use of drama and creativity in education served as the starting point for this Bachelor's thesis. I based this on both personal experience and researched data. The data collection took place in a vocational institute for people with special needs. The target group consisted of young people with learning disabilities and the data were collected during a six-week period in the beginning of 2017.

The activities and methods used in this study were aimed at young people with learning disabilities. With these methods the aim was to increase their understanding of their own bodies. Self-knowledge and self-esteem were two main themes underpinning the activities.

The results prove how bodily expression and drama-oriented methods are a way for young people with learning disabilities to increase their self-esteem and work in a group. Through those activities they gained skills which are useful in many different situations.

Keywords learning disabilities, drama, bodily expression, self-knowledge

Pages 73 pages including appendices 15 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	KEHITYSVAMMAISUUS JA OPPIMISVAIKEUDET	1
2.1	Kehitysvammaisuuden diagnosoimisesta ja eri asteista.....	2
2.2	Kehitysvammaisuus ja mielenterveyshäiriöt	4
2.3	Oppimisvaikeudet	4
2.4	Lapsesta nuoreksi ja kohti itsenäistä elämää.....	5
2.5	Itsetunto.....	8
3	DRAAMAN KÄYTTÖ OPETUKSESSA.....	9
3.1	Draamakasvatus.....	9
3.2	Draama ja kehitysvammaisuus.....	11
4	LUOVUUS	12
4.1	Rakentavan luovuuden edellytykset	13
4.2	Luovuus opetuksessa ja kehitysvammaisten kanssa	13
5	OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET	14
5.1	Ohjaamisen tavoitteet.....	14
5.2	Sisältö ja tutkimuksen tavoitteet	15
6	TOIMINNALLISEN TYÖSKENTELYN KUVAUS	16
6.1	Opinnäytetyöpalaveri yhdessä työelämän kanssa.....	16
6.2	Ensimmäinen tapaaminen ja tutustuminen ryhmän kanssa	17
6.3	Toinen tapaaminen	18
6.4	Kolmas tapaaminen.....	22
6.5	Neljäs tapaaminen.....	24
6.6	Viides tapaaminen.....	26
6.7	Kuudes tapaaminen	29
6.8	Seitsemäs tapaaminen	33
6.9	Kahdeksas tapaaminen	36
6.10	Yhdeksäs tapaaminen	38
6.11	Kymmenes tapaaminen.....	39
6.12	Yhdestoista tapaaminen.....	43
6.13	Kahdestoista tapaaminen	46
6.14	Työskentelyn päätös	48
7	PÄÄTELMÄT	51
8	POHDINTA.....	54
	LÄHTEET	56

Liitteet

Liite 1	KIRJE KOTEIHIN
Liite 2	DIPLOMI
Liite 3	KÄYTETTYT MUSIIKKIKAPPALEET
Liite 4	MENETELMÄOPAS

1 JOHDANTO

Oma opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa perehdyn kehitysvammaisten nuorten itseilmaisun, itsetuntemuksen ja tunteiden käsitteeseen. Prosessissa käytän menetelmiä draamasta ja kehollisesta ilmaisusta. Harjoituksissa hyödynnetään improvisaatiota, itsetutkiskelua, rentoutumista ja musiikkia. Alkuperäinen idea oli tuottaa opinnäytetyön lopputuloksena konkreettinen tuotos osallistujien kokemuksista ja havainnoista, mutta ajatus muuttui matkalla.

Kiinnostus tähän aiheeseen tulee omasta innostuksestani draaman ja kehollisen ilmaisun käytöstä itseilmaisun tukena. Olen harrastanut tanssia ja draamaa koko ikäni ja saanut siitä korvaamattoman voimavaran käsitellä asioita ja tunteita omassa elämässä. Opiskelin vuoden elokuvanäyttelijäksi, jolloin pääsin tutustumaan improvisaation ja kehollisten harjoitusten avulla itseeni ja löysin palan itsevarmuuttani, jonka koen näiden harrastusten avulla vahvistuvan askel kerrallaan.

Jo ennen sosionomiopintojen alkua Hämeen ammattikorkeakoulussa, tiesin suuntautuvani kehitysvammatyöhön. Tämä asiakasryhmä on aina ollut lähellä sydäntäni ja työ heidän kanssaan on jatkuvasti kehittyvää ja inspiroivaa. Kehitysvammaisissa ihmisissä ihailen heidän avoimuuttaan ja rehellisyyttään, joka välittyy monissa tilanteissa. Aito ilo saa aina hyvälle tuulelle, mutta myös elämään kuuluvat kolhut tuovat raastavan ja liikuttavan surun kohtaamisiin. Tuleva kohderyhmä, kehitysvammaiset nuoret, oli minulle entuudestaan jokseenkin tuttu, mutta en halunnut asettaa liian tarkkoja ennakko-odotuksia ryhmälle. Toiminnan suunnittelua pyrin myös muokkaamaan ryhmän mukaan.

2 KEHITYSVAMMAISUUS JA OPPIMISVAIKEUDET

Käsitteenä vammaisuus on moniulotteinen. Kehitysvammaisuutta ja vammaisuutta ei tule kuitenkaan sekoittaa keskenään. Kehitysvammaisuuden takia ihmisellä voi olla haasteita oppia uusia asioita enemmän kuin muilla. Ihmisellä voi kehitysvamman lisäksi esiintyä muitakin vammoja kuten liikuntarajoitteisuutta tai aistivammoja. (Lampinen 2007, 27.) Tällöin puhutaan kehitysvammaisuuden laaja-alaisuudesta, jolloin vaikeudet kielellisten, sosiaalisten, motoristen, älyllisten ja omatoimisuustaitojen alueilla ovat heikkommat. Myös tarkkaavaisuus ja hahmottamiskyky näyttäytyvät heikompina. (Arvio 2011, 12.)

Kehitysvammaisuus ei kuitenkaan ole sairaus, koska siihen ei liity sairauden etenemistä tai paranemista. Vamman vaikeusaste tai siihen liittyvät

ominaisuudet voivat muuttua. (Lampinen 2007, 27.) Kuitenkin ero oireyhtymän-, tauti- ja sairaus- käsitteillä on pieni ja ne voidaankin määrittää eri yhteyksissä erilailla. Esimerkiksi kehitysvammaisuudesta joissain yhteyksissä puhutaan oireena esimerkiksi kehitysvammaoireyhtymän osaoireena kuten Downin oireyhtymä. Kehitysvammaoireyhtymästä voidaan käyttää myös sanaa ”syndrooma”, jolla tarkoitetaan oirekokonaisuutta. Tällöin oirekokonaisuuden pääoire on kehitysvamma. Toisaalta oireyhtymät voidaan lukea sairauksiksi, mutta ei taudeiksi. (Arvio 2011, 36.) Kehitysvammaisuuden diagnosointi ja nimeäminen ei siis ole täysin selkeää tai lopullista.

Suomessa on noin 40 000 ihmistä, joilla on diagnosoitu kehitysvamma. Kehitysvammaisuus diagnosoidaan ennen 18 vuoden ikää. (Kehitysvammaliitto 2015) Kehitysvammaisilla on yhtäläiset oikeudet päättää omasta elämästä ja yksityisyydestään (Vernerinet 2017). Kunnissa toimii vammaisneuvostoja, jotka osallistuvat kunnan yhteisten asioiden suunnitteluun ja päätöksiin. Uuden kuntalain myötä kunnilla on velvollisuus perustaa vammaisneuvosto, kun se aiemmin ei ole ollut pakollista. Uusi kuntalaki astuu voimaan 1. kesäkuuta 2017. (Vammaisten henkilöiden oikeuksien neuvottelukunta VANE n.d.)

2.1 Kehitysvammaisuuden diagnosoimisesta ja eri asteista

Kehitysvammaisuudella tarkoitetaan henkilön kehityksen tai henkisen toiminnan häiriintymistä. Toiminnan estymiseen tai häiriintymiseen voi olla syynä synnynnäinen sairaus tai kehitysiässä ilmentynyt sairaus, vamma tai vika. (Arvio 2011, 12.) Kehitysvammaisuus ei tarkoita vain hermoston vaurioita ja vammoja, vaan sillä voidaan tarkoittaa myös muiden elinten vammoja. Merkittävin ryhmä kuitenkin ovat juuri hermostolliset sairaudet ja kehityshäiriöt, joihin usein liittyy aivojen kehityshäiriöitä. Nämä kyseiset kehityshäiriöt aivoissa liittyvät älyllisten toimintojen puutteellisuuteen, jota kutsutaan usein älylliseksi kehitysvammaisuudeksi. (Kaski ym. 2009, 16.)

Älyllinen kehitysvammaisuus on jaettu asteisiin, joihin vaikuttavat yksilön toiminnot ja rajoitukset. Astetta mitataan Maailman terveysjärjestö WHO:n laatimalla älykkyyssosamäärällä. Älykkyyssosamäärää verrataan yksilön ikään. (Kaski ym. 2009, 16-18.). Mittareiden mukaan saatu tulos ei kuitenkaan määritä koko yksilöä tai anna automaattista ratkaisua. Yksilön omilla subjektiivisilla kokemuksilla on merkitystä tavoitteisiin ja keinoihin, joilla toimintakykyä arvioidaan. (Hyytiäinen, Kokko, Mäki, Pietiläinen & Virtanen 2014, 30.) Ei siis voida toimia vain diagnoosien ja annettujen määreiden puitteissa. Myös kehitysvammainen ihminen on yksilö, jolla on oikeus olla ainutlaatuinen.

Tehdyt mittaukset ja testit voidaan ajatella olevan enemmän pohja, jonka avulla voidaan ennustaa joitain olettamuksia koskien esimerkiksi toimintakykyä ja sen kehittymistä. Niin kuin meihin kaikkiin ihmisiin, myös

kehitysvammaisten ihmisten elämään vaikuttaa elinympäristö ja todellinen suorituskyky vaatii häiriöttömät olosuhteet (Kaski ym. 2009, 19–20.).

Jaettaessa älyllistä kehitysvammaisuutta, voidaan puhua neljästä eri asteesta: lievä, keskiasteinen, vaikea ja syvä. Lievä älyllinen kehitysvamma näkyy oppimisvaikeuksina koulussa. Opetukseen vaaditaan erityispetusta ja tukitoimenpiteitä. Lievä kehitysvamma ei välttämättä vaikuta henkilön omatoimisuuteen, jolloin itsenäinen tai tuettu asuminen, sosiaaliset suhteet ja työllistyminen ovat mahdollisia. (Kaski ym. 2009, 20–21.) Itsenäiseen elämään tulee tarjota tarpeeksi ajoissa tukitoimia ja aikaa, näin taa-taan yksilölle itselleen ymmärrys mahdollisuuksistaan ja oikeuksistaan.

Keskiasteinen älyllinen kehitysvamma näkyy merkittävinä viiveinä lapsen kehityksessä. Koulussa tarvitaan enemmän erityisopetusta ja tukitoimenpiteitä verrattuna lievän kehitysvamman omaavaan henkilöön. Myös itsenäisiin toimintoihin arjessa saatetaan tarvita tukea, mutta henkilö pystyy toimimaan myös omatoimisesti. Työllistyminen saattaa onnistua, mutta se vaatii enemmän tukitoimenpiteitä kuten ohjattua työtä työpaikoilla tai työkeskuksissa. Myös itsenäinen asuminen vaatii enemmän ohjausta. (Kaski ym. 2009, 21.)

Jatkuva tuki ja ohjaus ovat läsnä ihmisellä, jolle on todettu vaikea älyllinen kehitysvamma. Riippuvuus muista ihmisistä on suurempi verrattuna kahteen edelliseen asteeseen. Kuntoutuksen avulla henkilölle voidaan saavuttaa henkilön kanssa itsenäisiä päivittäisiä toimintoja, joiden opettelu kuitenkin voi vaatia paljon aikaa. (Kaski ym. 2009, 21.) Vaikka kuntoutukseen saattaa mennä paljonkin aikaa, tulee tavoitteet asettaa yksilöllisesti ja keskittyä aluksi pieniin asioihin. Näistä pienistä asioista voi ajan myötä kasvaa suurempia kokonaisuuksia esimerkiksi päivärutiineissa.

Syvän älyllisen kehitysvamman takia ihminen on täysin riippuvainen muiden avusta. Erilaiset fyysiset rajoitukset ja kommunikaation puutteet eivät tue mahdollisuutta toimia asioissa itsenäisesti. Lähtökohtana kuntoutuksessa pidetään esimerkiksi kommunikaation tai liikunnallisuuden perusvalmiuksien kehittymistä. Omatoimisuus voi ajan myötä tulla mukaan joihinkin arjen asioihin, mutta asuminen vaatii jatkuvaa valvontaa ja tukea. (Kaski ym. 2009, 21–22.) Syvä älyllinen kehitysvammaisuus ei kuitenkaan sulje pois ihmisen omia ajatuksia tai persoonaa. Vaikka ihminen ei itse pystyisi toimimaan, on hänellä silti oikeus päättää omista asioistaan kuten pukeutumisesta, mielimusiikista ja ihmisistä ympärillään.

Älyllinen kehitysvammaisuus on moninainen ja monimutkainen käsite. Siihen voi liittyä useita eri kehityshäiriöitä tai vammoja. Myös se vaikuttaa, mistä kehitysvamma johtuu. Syynä kehitysvammaan voivat olla perintötekijöistä johtuvat syyt lapsuudenaikaisiin syihin. Usein syyt voivat myös olla tuntemattomia. (Arvio 2011, 42.) Monimutkaisuus luo moninaisen ilmenemisen älylliselle kehitysvammaisuudelle, ei ole olemassa kahta samanlaista.

2.2 Kehitysvammaisuus ja mielenterveyshäiriöt

Mielenterveysongelmia voi esiintyä millä tahansa ihmisryhmän edustajilla, myös kehitysvammaisilla. Mielenterveysdiagnoosi ja kehitysvammdiagnoosi olisi kuitenkin hyvä pitää erillä toisistaan, koska mielenterveyshäiriö ei kuulu suoranaisesti kehitysvammaisuuteen. Mielenterveysongelmasta selviäminen voi olla haasteellisempaa kehitysvammaiselle joutuessa oppimis- ja toimintakyvyn heikkoudesta. Esimerkiksi haasteita voivat tuottaa monimutkaiset ongelmat, jotka vaativat ratkaisutaitoja. (Aaltonen 2011, 140.)

Mielenterveyshäiriöt ovat myös moninaisia ja ne voivat esiintyä äkillisesti tai asteittain. Ihmissuhteiden häiriintyminen tai puute ja arkipäiväisistä asioista selviytyminen voivat kuvata mielenterveyshäiriöitä. Psyykkiset ongelmat voivat esiintyä kehitysvammaisella henkilöllä herkemmin kuin valtaväestön edustajalla. Epäonnistumisen kokemukset, kiusaaminen ja kielteiset elämäkokemukset vaikuttavat kenen tahansa elämään, mutta erityisesti kehitysvammaisen elämässä ne voivat olla osa valitettavan arkipäiväistä elämää. (Aaltonen 2011, 140.) Tämän alttiuden takia olisikin tärkeää saada kehitysvammaisille onnistumisen kokemuksia ja asioita, jotka saavat heidät innostumaan ja tukevat sosiaalista elämää.

Mielenterveyshäiriöistä puhuessa, voidaan ne jakaa käytösoireisiin ja psyykkisiin häiriöihin. Käytösoireeseen liittyy usein tunnehäiriö kuten pelokkuus tai ahdistuneisuus. Oireet ovat ei-toivottuja ja ne häiritsevät yksilöä tai koko ympäristöä. Usein ne voivat olla liitoksissa ulkoiseen ympäristöön, joka voi viestittää reaktiota johonkin asiaan tai paikkaan. (Aaltonen 2011, 140–141.) Tarkka henkilön seuraaminen voi osoittaa selkeitä paikkoja ja tilanteita, joissa käytösoireita esiintyy.

Psyykkiset häiriöt määritellään tiettyjen kriteerien perusteella. Kehitysvammaisten kanssa näissä kriteereissä otetaan huomioon kehitysvammaisuuteen liittyvät erityispiirteet. Kiteytettynä psyykkiset häiriöt liittyvät psykologisiin oireyhtymiin tai käyttäytymisen muotoihin, jotka liittyvät toiminnan vajavuuteen ja kärsimykseen. Sen oireet voivat liittyä ajatteluun, tunne-elämään tai käyttäytymiseen. (Aaltonen 2011, 141.)

2.3 Oppimisvaikeudet

Oppimisvaikeuksia kategorisoidaan usein koulussa opittavien taitojen mukaan. Erityiset oppimisvaikeudet esiintyvät ongelmina lukemisen, kirjoittamisen, kielen, tarkkaavaisuuden ja laskemisen osa-alueilla. Laajalaisilla oppimisvaikeuksilla tarkoitetaan kehitysvammaisuutta. (Lyytinen, Ahonen, Korhonen, Korkman & Riita 2002, 40.)

Sekä oppimisvaikeuksiin, että kehitysvammaisuuteen liittyy oikeus saada erityisopetusta riippumatta asuinpaikasta. Yhä enemmän ollaan keskitymässä ennakoivaan työhön tukemalla kansalaisten sosiaalista omavas-

tuuta. (Heinonen 1998, 83-84.) Olemme kuitenkin kaikki vastuussa myös omasta elämästämme, jolloin onnistumiseen vaaditaan ihmisen sisältä lähtevää motivaatiota ja muutosta.

Oppimisvaikeuksiin on hyvä kiinnittää huomiota mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Näin pyritään minimoimaan lapsen elämään oppimisvaikeuksien myötä liittyvät ongelmat. (Lyytinen ym. 2002, 41.) Varhainen tuki antaa mahdollisuuden säilyttää oppimisen mielekkyyden. Jos oppiminen on oppimisvaikeuksien takia hankalaa, voi sillä olla vaikutuksia motivaatioon ja riski koulun kesken jättämisestä kasvaa. Siksi onkin hyvä, että oppimisvaikeuksiin reagoidaan heti ja niistä keskustellaan yhteisesti lapsen ja hänen läheisten kanssa (Lyytinen ym. 2002, 41.).

Samalla tavalla kuin kehitysvammaisuuden kanssa, myös oppimisvaikeuksissa tärkeintä on ihmisen yksilöllisyys. Tietty kategoria ei määritä ihmistä tietynlaiseksi. Oppimisvaikeuksien kanssa työskenneltäessä on otettava huomioon kokonaisvaltainen elämäntilanne. Motivaatiosta on hyvä puhua koko perheen kanssa, koska se on se voima, jolla oppimisprosessi saadaan toimimaan. (Lamminmäki 1998, 81-82.)

2.4 Lapsesta nuoreksi ja kohti itsenäistä elämää

Vammaisen lapsen kuntoutus vauva- ja lapsi-iässä on ensisijaisesti lääketieteellistä. Lääkinnällisen kuntoutuksen merkitys kuitenkin vähenee ja tilalle tulee sosiaalista kuntoutusta. Erilaiset terapiat kuten fysioterapia voi jatkaa vammaisuuden takia läpi elämän. (Lampinen 2007, 63.)

Sosiaalinen kuntoutus on prosessi, jonka tavoitteena on tukea vammaisen henkilön mahdollisuuksia. Puhutaan mielekkästä sosiaalisen toiminnan tasosta, joka tukisi henkilön aktiivisuutta ja itsenäisyyttä. Sosiaalisuudella tarkoitetaan kasvamista yhteisön jäseneksi. (Lampinen 2007, 64.) Sosiaalinen elämä ja yhteiskunnallisiin tapahtumiin osallistuminen muokkaa meistä itsenäisiä, ajattelevia yksilöitä.

Vammaisen lapsen itsenäisyyttä ja itsetuntoa voi vahvistaa monilla kasvatukseen liittyvillä asioilla. Pienillä asioilla voi olla erityistä merkitystä juuri vammaisuudessa. Esimerkiksi lapsi voi ottaa omasta elämästään vastuuta niin paljon kuin on mahdollista ja hän voi myös vastustaa ja olla eri mieltä. Vammaisella lapsella ei saisi olla myöskään kokemusta vain toimenpiteen kohteena, vaan hänellä tulisi olla mahdollisuus vaikuttaa toisiin. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 394–395.)

Pohtiessa vammaisen lapsen kuntoutumista sosiaalisesti, on yhteiskunnan jäseneksi tulemisessa erilaisia hidastavia tekijöitä tai esteitä kuin esimerkiksi valtaväestön edustajalla yhteiskunnassa. Erilaiset kommunikaatiovaikeudet ja puhevammat voivat olla haasteina samoin kuin sosiaalisten tilanteiden puute. (Lampinen 2007, 64.) Miten sosiaalista elämää voidaan tukea, jos sosiaaliset tilanteet eivät ole osa elämää?

Kommunikaatiovaikeuksien ja sosiaalisten tilanteiden vähäisyyden lisäksi hidastavana tekijänä voi olla toisen avustettavana oleminen. (Lampinen 2007, 64.) Muiden ihmisten avusta riippuva elämä rajoittaa ihmisen yksityisyyttä ja osaltaan myös itsenäistymistä. Riippuvuussuhde ei välttämättä ole yksipuolista, koska perheenjäsenten välille voi tulla hyvinkin vahvoja riippuvuussuhteita. Vammaisen lapsen kanssa voidaan vaatia enemmän ja pidempiaikaisempaa hoidollista huolenpitoa, joka muuten keskittyisi vauva-aikaan ja varhaislapsuuteen. (Lampinen 2007, 64–66.) Tällöin itsenäistyminen saattaa vaatia enemmän aikaa ja riippuvuussuhteen on murruttava molempien osapuolten kohdalta.

Tukitoimet vammaisen lapsen kuntoutuksessa tulisi suunnata koko perheen oman sosiaalisen pääoman kasvattamiseen. Pyritään siis tukemaan perheen kaikkia jäseniä tasapuolisesti. (Arvio 2011, 188.) Ei voida olettaa, että tuentarve on vain perheen vammaisella jäsenellä. Sisarukset, vanhemmat ja muut sukulaiset elävät vammaisen elämässä tiiviisti ja muokkaavat omaa elämäänsä hänen mukaansa. Kuitenkin yksilön, tässä tapauksessa vanhempien, sukulaisen tai sisaruksen, oma elämä tulisi säilyttää yhtä tärkeänä.

Vammaisen lapsen kasvatuksessa yksi tärkeimmistä asioista on avoimuuden ja rehellisyyden ilmapiiri. Oikeanlainen tuki antaa vammaiselle nuorelle itsevarmuutta ja uskallusta omaan itsenäiseen elämään. Jokaisen ihmisen, vammastaan riippumatta, on oikeus elää optimaalista autonomista elämää. Optimaalisella autonomialla tarkoitetaan sitä, että suurin mahdollinen vastuu elämästä on ihmisellä itsellään vammojen suomissa rajoissa. (Lampinen 2007, 67–68.)

Irtautuminen omista vanhemmista voi olla vammaiselle henkilölle haastavampaa, koska vanhempien tukeen on joutunut turvautumaan tavallista enemmän (Malm ym. 2004, 397.). Oman ikäinen seura ja kontaktit voivat jäädä lapsuudessa vähäisiksi ja suuri osa ihmiskontakteista on aikuisia. Muiden ikätovereiden toiminnasta voisi ottaa mallia omaan arkeen. (Lampinen 2007, 66.)

Murrosiässä yleisesti halutaan haastaa omia vanhempia tuomalla mukaan omia näkökulmia elämästä. Usein halutaan vastustaa omien vanhempien näkökulmia. Ilman haastamista ihminen jää riippuvaiseksi muiden hyväksynnästä, etenkin omien vanhempiensa (Lampinen 2007, 66.). Ulkopuolinen tukihenkilö tai henkilökohtainen avustaja voi tukea itsenäistymistä ja luoda konkreettista irtautumista vanhemmista (Malm ym. 2004, 397.).

Usein myös alistutaan vammaisen ihmisen osaan, jolloin ihminen saattaa tuntea itsensä huonommaksi ei-vammaisten seurassa. Tämä voi kuitenkin näyttäytyä omien ajatuksien puutteena, jolloin muiden ihmisten on helpompi määritellä ja määrätä vammaisen ihmisen asioista. (Lampinen 2007, 66.) Miellyttämisen tarve ja puutteellinen ymmärrys omasta parhaasta voi antaa mahdollisuuden muille käyttää tällaisia ihmisiä hyväksi.

Yhtäläilla kuin muut nuoret, voivat myös kehitysvammaiset nuoret haaveilla täysi-ikäisyydestä. Ajokortti tai asevelvollisuuden suorittaminen ovat osa täysi-ikäisyyttä, mutta niiden täytyminen kehitysvammaisten kohdalla ei ole yksiselitteistä. (Arvio 2011, 189.) Tällaisessa tilanteessa avoimuuden ja rehellisyyden ilmapiiri (Lampinen 2007) antaa jo kasvatusvaiheeseen työkaluja, miten käsitellä asioita. Vamman ymmärtäminen ja oikeilla nimillä puhuminen antaa nuorelle itselleen myös kykyä jäsentää ja tunnistaa asioita.

Lapsen kehittyessä kuntoutustavoite muuttuu, jolloin näihin uusiin tavoitteisiin on vastattava. Muutokseen voivat vaikuttaa kiinnostuksen kohteet tai elämänmuutokseen liittyvät välttämättömät taidot. Kuntoutuksen tarkoitus on aina tukea vammaisen nuoren psyykkistä, sosiaalista ja fyysistä itsenäistymistä. (Lampinen 2007, 67–68.) Elämässä täytyy myös olla oikeassa suhteessa riskejä ja haasteita. Ilman uusia asioita emme pysty tunnistamaan tai käyttämään omia kykyjämme. Uusien asioiden myötä jokainen voi löytää itsestään jotain uutta. Ilman riskejä eletävä elämä ei voi olla täysipainoista tai kokonaista (Lampinen 2007, 69.).

Toteutin opinnäytetyöni toisen asteen ammatillisessa erityisoppilaitoksessa. Ammatillisissa oppilaitoksissa tuetaan nuorten oma-aloitteisuutta itsenäisestä asumisesta lähtien (Lampinen 2007, 115.). Opetuksessa painotetaan arjen työtä, joka on helppo sisällyttää nuoren elämään itsenäistä asumista tukemalla. Aktiivisella itsenäistymisellä on suora yhteys aikuistumiseen ja sitä kautta yhteiskunnallisiin asioihin (Lampinen 2007, 117.).

Erona muihin ammattioppilaitoksiin erityisoppilaitoksilla on, että opetus tapahtuu pienryhmissä, joissa hyödynnetään henkilökohtaista opetussuunnitelmaa. Vertaisryhmän merkitys on suuri, koska sitä kautta luodaan ihmissuhteita ja kokemuksia, jotka lisäävät itsetunnon kehittymistä. (Arvio 2011, 189.) Tavoitteet ja sisällöt ovat samoja kuin muissa ammatillisissa oppilaitoksissa ja nuorilla on mahdollista saada perustutkintokoulutus (Lampinen 2007, 117.). Ammattioppilaitoksien kautta pyritään myös tukemaan nuorten työllistymistä. Ensimmäiset kontaktit työelämään voivat tapahtua ammattioppilaitoksesta ja näihin tilanteisiin on hyvä saada tarvittavaa tukea ja informaatiota esimerkiksi työelämän säännöistä.

Työllistymisen rinnalla on kulkenut päivätoimintaan osallistumisen mahdollisuus. Vuonna 2007 vammaispalvelulakiin tuli vaikeavammaisten päivätoimintaa koskeva säädös, jonka mukaan päivätoiminta on maksutonta sosiaalipalvelua. Kunta on velvollinen järjestämään päivätoimintaa, mikäli asiakkaan toimintarajoite estää työtoimintaan osallistumisen. (Lampinen 2007, 126-127.)

Päivätoiminnan tarkoituksena on tukea ihmisen itsenäistä elämää ja edistettävä sosiaalisia vuorovaikutuksia. Toiminta on asiakaslähtöistä eikä sen

tarkoituksena ole vain tuottaa esineitä myyntiin. (Lampinen 2007, 127.) Päivätoiminta on hyvä vaihtoehto työllistymiselle, kunhan sen toiminta vastaa asiakkaiden kuntoutumistarpeisiin. Miten asiakkaiden motivaatio voisi säilyä, jos toiminta ei haasta heitä tai anna heille mieleisiä kokemuksia?

Sosiaalihuoltona järjestettävää työtoimintaa on myös ulkoistettu työpaikoille, jolloin puhutaan avotyötoiminnasta. Avotyötä voidaan tehdä kunnallisilla tai yksityisillä työpaikoilla, mutta heillä ei ole samoja etuuksia kuin ”varsinaisilla” työntekijöillä kuten työterveyshuoltoa tai eläketurvaa. Avotyötoiminnasta ei myöskään makseta palkkaa, vaan kunta maksaa päivässä 0-12 euron suuruista työosuusrahaa. (Kehitysvammaliitto 2012)

Nuorien tukeminen ammatillisissa oppilaitoksissa suuntaa heitä etsimään omaa paikkaansa elämässä ja yhteiskunnassa. Pääajatus on saada nuoret työllistymään, jota ammatillinen koulutuskin tukee (Lampinen 2007, 124.). Erilaisten hankkeiden avulla pyritään tukemaan kehitysvammaisten työllistymistä palkkatyöhön muiden ihmisten tavoin. Työllistymisen tukena on käytetty työhönvalmentajaa, joka on tuottanut hyviä tuloksia. (Kehitysvammaliitto 2012)

Yhteiskunnan asenteissa tapahtuva muutos ei tapahdu hetkessä ja ajan kuluessa vammaisten työllistymiseen liittyvät asiat ovatkin kehittyneet. Työpaikkojen siirtyessä ulkomaille työllistymisestä tulee vaikeampaa myös valtaväestön ihmisille. Esimerkiksi alihankintatyöt ovat suuressa määrin viimeisten parinkymmenen vuoden aikana vähentyneet Suomessa, mikä on vaikuttanut työn määrään työkeskuksissa (Kehitysvammaliitto 2012).

2.5 Itsetunto

Itsetunto ei ole periytyvää vaan se kehittyy jokaiselle ihmiselle eri tavalla. Itsetunto ei koskaan ole valmis, koska se rakentuu ja kehittyy ihmisen elämän myötä (Väestöliitto n.d.). Yksi suurin itsetuntoa ravisuttava aika ihmisen elämässä on murrosikä. Kehon muutokset ja seksuaalisuuden lisääntyminen voivat olla asioita, joiden takia itsetuntemusta alkaa kyseenalaistaa.

Vuosikymmenten aikana ymmärrys kehitysvammaisuudesta on kasvanut hurjasti. Herää kuitenkin kysymys, onko kehitysvammaisten oma tietoisuus itsestään kasvanut samassa suhteessa? (Cosden M., Elliott K., Noble S. & Kelemen E. 1999, 279.) Kehitysvammaisten tietous omasta itsestään on yhtä tärkeä kuin tietoisuus yleisesti kehitysvammaisuudesta, ellei jopa tärkeämpi.

On tutkittu, että kehitysvammaisilla nuorilla olisi huonompi itsetunto verrattuna muihin ikätovereihin (Lyons, n.d.). Kehitysvammaisten itsetuntoon voi vaikuttaa ennakkoluulot ja käsitys siitä, että he ovat muita ihmi-

siä ”tyhmempiä” tai ”huonompia”. Nämä ennakkoluulot ovat yleismaailmallisia käsityksiä, jotka heijastuvat kehitysvammaisen käsitykseen itsestään (Lyons, n.d). Ajatus huonomuudesta tai puutteellisuudesta rajoittaa ihmisen koko elämää oli kyseessä kehitysvammainen tai ei.

3 DRAAMAN KÄYTTÖ OPETUKSESSA

Tutustuin opinnäytetyöni aikana draamaan ja etenkin draamakasvatukseen. Draamakasvatuksen lähtökohtina voidaan pitää henkilökohtaista autonomiaa, jossa taitoja ja kykyjä pyritään kehittämään monipuolisesti, mutta kasvatuksessa korostetaan yksilön autonomiaa (Nousiainen 1994, 46.). Autonomialla tarkoitetaan itsehallintoa, jolloin jokaisella yksilöllä on oikeus ja vapaus päättää itsestään ja tekemisistään. Ketään ei voida pakottaa tekemään vastoin omaa tahtoaan.

Toisena lähtökohtana on sosiaalinen arvostus, jolloin yksilön tulisi saada myönteistä suhtautumista. Myönteinen suhtautuminen on välttämätön edellytys autonomian kehittymiselle. (Nousiainen 1994, 46.) Onnistumisen kokemukset ovat välttämättömiä jokaiselle, oli kyse työstä tai elämästä. Palautteen saaminen ohjaa meitä omassa tekemisessämme ja antaa meille mahdollisuuden kehittyä. Etenkin myönteinen palaute antaa meille voimaa ja uskallusta jatkaa, ehkä jopa ottaa seuraava askel tekemisessä.

Draamaprosessissa puhutaan sopimuksen tekemisestä. Sopimus laaditaan yhdessä ryhmän kanssa, joko pitkä- tai lyhytaikaiseksi. Sopimuksella ei kuitenkaan tarkoiteta tarkkaa strukturoitua kaaviota, vaan se on neuvoteltu, persoonaton sopimus. Sen avulla voidaan kohdata konfliktitilanteet yhdessä sovittujen tapojen puitteissa. (Owen & Barber 2002, 10.)

Taide- ja kulttuuriaineiden arviointi on herättänyt paljon keskustelua. Voiko taideaineiden kanssa käyttää samoja arvioinnin tapoja kuin kirjallisissa aineissa? Tärkeämpää draamatyöskentelyssä on keskittyä siihen kuinka arvioidaan. Draamaa käytettäessä oppimisen kohteet ja tavoitteet ovat yksilöllisiä, jolloin on tärkeää saada myös oppijalle itselleen käsitys ja ymmärrys siitä, mitä hän on oppinut. Myöskään draamaan liittyvien taitojen oppiminen ei ole etusijalla, vaan esimerkiksi omaperäisyys, joustavuus ja tasapainoisuus ovat paremmaksi tulemisen tunnusmerkkejä. (Owen & Barber 2002, 98.)

3.1 Draamakasvatus

Lehtonen ja Tantt-Knapp kertovat toimittamansa teoksen (1994) Lukijalle -osiossa, että draama on ollut lukioiden valinnaisaineena vuodesta 1984. Draama tunnetaan kouluissa myös nimellä ilmaisutaito. Itse draa-

ma on kehittynyt Yhdysvalloissa ja Englannissa, mutta siitä on muodostunut erilaisia muotoja monissa Euroopan maissa. Yhteinen tekijä kuitenkin on, että draama on aina liittynyt luonnollisena osana ihmisen arjen elämään ja kulttuuriin.

Draamakasvatus on kokonaisvaltaista kasvatusta ja siinä siirretään kulttuurista pääomaa sukupolvien välillä. Se on kaikille kuuluvaa ja se voidaan ajatella osaksi ihmisoikeuksia. (Heikkinen 2004, 14–18.) Moninaiset tavat ja tulkinta antavat mahdollisuuksia soveltaa draamakasvatusta erilaisten ryhmien kanssa.

Draamakasvatuksen avulla voidaan käsitellä tunteita ja ajatuksia, jotka arjessa ei ole mahdollista. Mahdollisuus kokea ja kokeilla vapaasti on osa draamakasvatusta. Sen avulla voidaan kertoa omia tarinoita ihmisen kyvyistä riippumatta. Kasvatuksen näkökulma korostuu, kun tarinoiden ja tutkimusten kautta syntyy esteettis-kognitiivinen kokemus. Tämä draamakokemus on tiedonhankintaa, ei vain taiteen muoto. (Heikkinen 2004, 23–25.)

Sosiokulttuurisen näkemyksen yhdistäminen oppimiseen on merkittävä. Kulttuurilla on iso osa kokonaisvaltaista oppimista ja yksilön kehittymistä. Tiedon merkitys yksilölle tukee oppimista ja todellinen oppiminen tapahtuukin oppijassa itsessään. (Heikkinen 2004, 43.) Opettajan tehtävänä onkin tukea tätä oppimistilannetta sen vaatimalla tavalla, eikä antaa valmiita vastauksia.

Leikki on osa inhimillisyyttä ja luonnostaan luomme ympärillemme rinnakkaistodellisuutta, etenkin lapsena. Draamakasvatukseen liittyy vahvasti leikillisuus ja erityisesti sosiaaliset leikit. Leikin avulla mukaan tuodaan fiktiivisyyttä, joka antaa meille mahdollisuuden rakentaa maailmoja luokkahuoneen sisälle. (Heikkinen 2004, 57–58.) Leikkiminen ja leikkisyys ovat arvokkaita taitoja läpi elämän, mutta niitä ei saisi pitää itsestäänselvyytenä. Lapsenomainen leikillisuus on taito, jota tulee ylläpitää aktiivisesti.

Ilmaisutaitoa tarjotaan koulujen opetuksessa nykyään yhä enemmän. Osittain sen rooli tuntuu heikentyneen. Omalla yläasteellani oli mahdollista opiskella ilmaisutaitoa valinnaisena aineena. Tällöin opetukseen osallistuivat vain siitä kiinnostuneet. Osa saattoi olla mukana vain, koska ilmaisutaito koettiin ”helppona” ja ”vähätöisenä” verrattuna muihin valinnaisaineisiin.

Opiskelu pienessä maalaiskoulussa antoi hyvät eväät elämään. Oppilaiden yksilöllisiin tarpeisiin pyrittiin vastaamaan mahdollisuuksien mukaan. Vaikka ilmaisutaidon ryhmä oli pieni ja osan oppilaiden motivaatio olikin kyseenalainen, ryhmä järjestettiin. Usko siitä, että draamakasvatuksella on kyky innostaa riitti ryhmän järjestämiseen. Opiskelijoissa saattoi myös tapahtua pienoista innostumista aiheeseen.

Oma kokemukseni ilmaisutaidon opetuksesta on ollut erityisen myönteinen. Taideaineet ovat aina olleet minulle keino käsitellä ja ilmaista ajatuksiani. Ilmaisutaidontunnit olivat minulle paikka, jossa sain olla täysin oma itseni ja innostua. Ketään ei pakotettu tekemään vasten tahtoaan ja jokaisella oli omaa tekemistä ohjaavat tavoitteet.

Koen, että ilmaisutaidon opetuksella opiskelija saa juuri niitä rakennusvälineitä, joilla omaa itseään voi rakentaa. Mahdollisuus kokeilla ja rikkoa omia rajojaan oikeanlaisessa ryhmässä luo ihmiselle pohjaa, josta lähteä rakentamaan ajatuksia, näkemyksiä ja mielipiteitä.

3.2 Draama ja kehitysvammaisuus

Yleinen käsitys vuosia sitten draamakasvatuksessa oli, että se on tarkoitettu vain ”taiteellisesti lahjakkaille”. Myös kehitysvammaisten ”kykenevättömyys” puhua tai liikkua on koettu rajoittavan draaman käyttöä (Makkonen 1994, 233.). Ajan kuluessa ja kehittyessä kehitysvammaisille suunnattujen kulttuuritoimien määrä on lisääntynyt. Tarjonta ei kuitenkaan ole yhtä monipuolista ja moninaista kuin valtaväestölle tarjottava toiminta. Muutos parempaan voidaan kuitenkin nähdä esimerkiksi siinä, että vammaisen henkilön osallistuminen valtaväestölle suunnattuun toimintaan ei enää ole niin tavatonta. (Vernerinet 2015) Voidaanko siis päätellä, että ihmisten tietoisuus vammaisuudesta on lisääntynyt, jolloin erilaisuuden kohtaaminen on yleisempää arjessa?

Erilaiset taidemuodot ovat tapa oppia ja opettaa. Ihmisen oppiminen ei pääty lapsuuteen vaan oppimista tapahtuu läpi elämän. Kehitysvammaisen ihminen ei eroa oppimisellaan muista ihmisistä, oppimisen taso vain saattaa olla hitaampaa tai se ei välttämättä saavuta kaikkia tasoja (Makkonen 1994, 234.).

Draaman koetaan kehittävän ymmärrystä todellisuudesta, sillä draamassa käsitellään ihmisten välisiä suhteita. Draaman avulla voidaan käsitellä vaikeitakin asioita ja niistä voidaan muokata ymmärrettäviä. (Makkonen 1994, 234–235.) Niin kutsuttu sivutuotteena syntyvä toiminta voi myös parantaa elämänlaatua huomaamatta, esimerkiksi kehollisesta ilmaisusta syntyvä liikunnallisuus vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Suomessa toimiva taiteen edistämiskeskus, Taike, ja sen yhteydessä olevat taidetoimikunnat ja lautakunnat jakavat apurahoja ja avustuksia. Taiteen edistämiskeskus toimii opetus- ja kulttuuriministeriön tulosohjauksessa ja virastossa työskentelee 80 henkilöä. (Taiteen edistämiskeskus 2016a) Taiteen edistämiskeskuksen arvot kiteytyvät asiantuntijuuteen, avoimuuteen ja arvostukseen (Taiteen edistämiskeskus 2016b). Taidetta halutaan tuoda lähemmäs koko yhteiskuntaa, selkokielisesti.

Taiteen edistämiskeskuksen yksi hanke vuosille 2015-2020 on antaa tukea ja neuvontaa hyvinvointia tukevalle toiminnalle. Hankkeen avulla halutaan tuoda taide ja kulttuuri osaksi jokapäiväistä elämää. Taiteen edistämiskeskuksen alaisuudessa toimivat läänintaiteilijat ohjaavat ja koordinoivat sosiaali- ja terveysalan ihmisiä yhteistyöhön kumppaneiden kanssa. (Taiteen edistämiskeskus 2016c) Hankeen avulla sosiaali- ja terveysalan asiantuntijat saavat työkaluja ja kontakteja työnsä tueksi.

Kulttuuri ja taide on osa ihmisyyttä ja yksilön persoona on sidoksissa ympäröivään kulttuuriin. Taiteen integroiminen sosiaali- ja terveysalalle tuo mukanaan palan inhimillisyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Ajatus, että kuka tahansa voi tehdä taidetta, voi antaa voimavaroja ja mielekkyyttä arkeen. Koen, että ihmisen hyvinvointia tukee mieleinen ympäristö ja tekeminen. Yksilön tärkeäksi voimavaraksi arjessa voi tulla viikoittainen taiteeseen ja kulttuuriin liittyvä toiminta, joka voi antaa myös korvaamattomia sosiaalisia kontakteja.

4 LUOVUUS

Jokainen ihminen on ainutlaatuinen ja luo itse oman elämänsä. Yksilöllä on oikeus toteuttaa itseään, jolloin kuitenkin tuotteen tai prosessin laatu ei ole avainasemassa. (Uusikylä & Piirto 1999, 31.) Ihmisinä emme ole koskaan valmiita, vaan käymme läpi jatkuvaa kehittymistä. Luovuus on myös jatkuva prosessi, jonka tehtävä on ruokkia elämää pitkin matkaa.

Aika ja sen antaminen on osa luovuutta. Rentous antaa mielelle mahdollisuuden käsitellä uusia ajatuksia, jotka voivat nostaa esiin uusia haaveita tai toiveita. Myös omien tunteiden ja voimavarojen säätely lisääntyy rentouden ja luovuuden avulla. (Suomen mielenterveysseura Mieli n.d.)

Ympäröivällä ympäristöllä ja sen innostavuudella on myös iso vaikutus luovuuteen: miten ihminen on elänyt elämänsä tai miten he ovat saaneet toteuttaa itseään. Luovuus lähtee motivaatiosta ja nautinnon kokemuksesta, joita tekeminen tai ympäristö antavat. Jotkut ihmiset saavat elämänsä lisää motivaatiota ja luovuutta, jos tekemiseen liittyy palkinto. (Jalkanen 2013, 13–14.)

Luovuuden tulisi saada näkyä ulospäin. Pelko itsensä nolaamisesta, ennakkoluuloista ja puolustusmekanismeista estävät luovuuden esiintymisen, jolloin myös yksilön todellinen persoona saattaa jäädä pimentoon, muurin taakse. (Uusikylä & Piirto 1999, 33-34.)

Epävarmuus omasta itsestä ja vieraantuminen omasta kehosta vaikuttaa olemiseemme huomattavasti. Erityisesti epävarmuuden aikaa eletään nuoruudessa, kun keho alkaa muuttua. Oman itsensä vertaaminen muihin on omien kokemusteni mukaan asia, joka herättää epävarmuutta ja

pelkoa omasta itsestään. Erilaisuus ja yksilöllisyys koetaan siinä kehityksen vaiheessa erityisen negatiivisena ja hävettävänä asiana.

Carl Rogers on tutkimuksissaan painottanut, kuinka tärkeä on antaa lapselle luottamusta. Luottamuksen antaminen ja oman persoonan kasvun tukeminen kehittävät luovuutta. (Uusikylä & Piirto 1999, 34.) Onnistumisen tunteet tukevat kasvatusta omaksi persoonaksi. Käsitys, että ”kelpaan sellaisena kuin olen” tulisi saada istutettua lasten ajatuksiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Tätä ajatusta tulisi myös ruokkia koko elämänkaaren aikana, ei vain olettaa sen toteutuvan itsestään. Erityinen tuki niissä elämänkaaren vaiheissa, joissa muutos henkisesti tai fyysisellä tasolla on ajankohtainen, olisi ammattilaisen koordinoimaa työtä.

4.1 Rakentavan luovuuden edellytykset

Carl Rogers puhuu myös rakentavan luovuuden edellytyksistä. Ensimmäinen osa rakentavassa luovuudessa on *avoimuus*. Avoin ihminen ei pidä mitään itsestään selvänä eikä leimaa asioita hyväksi tai huonoiksi ennakkoluulojen takia. Epätietoisuus ja epävarmuus totuudesta antaa työkaluja rakentaa yksilön omaa persoonaa ja käyttämään avointa suhtautumista koko maailmaan. (Uusikylä & Piirto 1999, 34-35.)

Toinen osa rakentavaa luovuutta on *arvioinnin kohdistaminen vain yksilön omiin kokemuksiin*. (Uusikylä ym. 1999, 35.) Ajatus yksinkertaisuudessaan on, että muiden mielipiteistä ei tarvitse välittää, kunhan on itse itseensä ja omiin suorituksiinsa tyytyväinen. Me ihmiset kuitenkin elämme täällä vain itseämme varten, emmekä saisi ajatella liikaa muiden mielipiteitä. Itselle merkittävän asian löytäminen voi olla pitkäkin prosessi, mutta sitäkin palkitsevampi. Kuitenkaan muiden mielipiteitä kohtaan ei saa olla ylpeä, vaan ne tulisi ottaa vastaan palautteena. (Uusikylä & Piirto 1999, 35.)

Kolmas ja viimeinen luovuuden edellytys on *kyky leikkiä*. Rogers ei tarkoita ajatuksella vain konkreettista leikkimistä, vaan hän rohkaisee ihmisiä leikkimään ajatuksilla ja ideoilla. Merkittävä taito on myös osata leikkiä ongelmien kanssa, jolloin asiat voidaan kääntää pääläelleen ja löytää näin yllättäviäkin ratkaisuja. (Uusikylä & Piirto 1999, 35.)

4.2 Luovuus opetuksessa ja kehitysvammaisten kanssa

Aiemmin käsittelemäni draamakasvatus on itsessään luovuuden käyttöä opetuksessa esimerkiksi ilmaisutaidon keinoin. Tässä luvussa keskityn enemmän vielä yleiseen opetukseen ja siinä käytettävään luovuuteen. Luovuus voi olla pieniäkin asioita, joita voi hyödyntää yhdessä erilaisten toimijoiden kanssa. Päämääränä kuitenkin on yhteinen kyky tukea yksilöllisiä tarpeita ja antaa mahdollisuuksia oppimiseen omalla tavallaan.

Luovuus voi kasvaa vain oikeissa olosuhteissa. Avoin ja luotettava ympäristö tukee yksilön luovuuden kasvua, jolloin tällaisella tuella voi olla vaikutusta esimerkiksi koulumenestyksessä tai asemassa. (Uusikylä & Piirto 1999, 37.) Kuntoutukseen vaadittava motivaatio on myös luovuutta vahvistava tekijä. Jos luovat menetelmät eivät innosta ihmistä, miten niiden antamiin tuloksiin voidaan luottaa? Myös epävarmuuden sietäminen ja muutosvalmius ovat edellytyksiä luovuuden toteutumiselle (Uusikylä & Piirto 1999, 39.).

Luovuutta kasvattavaan ilmapiiriin kuuluvat myös yhteenkuuluvuus ja toisten kunnioitus (Henttu 1998, 140.). Kun jokainen ryhmän jäsen kokee kuuluvansa osaksi ryhmää ja kunnioittaa muita siihen kuuluvia jäseniä, luovia menetelmiä voidaan käyttää rohkeammin. Luovuus on keino antaa ihmisille elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia (Ahonen 1994, 97.).

Kehitysvammaisten kanssa käytettynä luovuus voi olla kommunikointikeino (Ahonen 1994, 98.). Tunteista puhuminen voi olla kenelle tahansa vaikeaa, mutta erityistä vaikeutta voi luoda kommunikoinnin puute. Luovien menetelmien kautta voidaan oppia tunnistamaan omia tunteita ja ilmaisemaan niitä paremmin. Luovuus antaa myös kokemuksen itsensä toteuttamisesta. (Ahonen 1994, 98.) Itsensä toteuttaminen on rajatonta eikä sille ole olemassa oikeita tapoja.

Ajatus samasta mallista kaikille ihmisille ei voi toimia, jolloin myös luovuuden arvostelu on mahdotonta. Luovuuteen ei vaadita myöskään taitteen opiskelua vaan se on kaikille, jotka ovat valmiita ottamaan sen vastaan (Ahonen 1994, 100.).

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET

Opinnäytetyössäni suunnittelen ja ohjaan ryhmää itsenäisesti. Ohjaamisen kokemuksia minulle on elämän aikana kertynyt jonkin verran ja haluan siinä kehittyä edelleen.

Erilaisten ja eri kokoisten ryhmien ohjauksesta saa aina uusia oivalluksia. Kokemusten kautta oma ammatillisuus vahvistuu. Uudet haasteet voivat viedä epä mukavuusalueelle ja tuottaa myös pettymyksiä. Näiden virheidensä kautta tapahtuu myös kasvamista eikä niitä voi ajatella vain epäonnistumiseksi.

5.1 Ohjaamisen tavoitteet

Vahvuuteni ohjaamisessa on ryhmään ja sen tapoihin sopeutuminen. Olen aina ollut valmis heittäytymään mukaan asioihin ja usein niin tapah-

tuu, kun innostun. Koen, että jokainen ihminen on mahdollisuus myös minulle oppia jotain uutta.

Haasteena on ja tulee varmasti aina olemaan juuri epäonnistumisien sietäminen. Käsitys siitä, ettei kukaan voi olla täydellinen, tulisi pitää mielessä myös ammattilaisena. Kaikki ihmiset tekevät virheitä elämässä ja todellinen haaste onkin myöntää virheensä. Virheiden myöntäminen kuitenkin tekee meistä ammattilaisista ihmisiä, jolloin ihmisten kanssa tehtävä työ voi saada tasavertaisemman asetelman.

Löysin ohjaamista varten kootun huonetaulun (Ikonen, Kunnas & Leväniemi 1999, 345.). Huonetauluun on koottu ohjaajalle muistutukseksi hyviä ajatuksia liittyen ohjaukseen. Omaan filosofiaan ohjaamisesta sopii ”ymmärrys oppijoiden ainutlaatuisuudesta” (Ikonen ym. 1999, 345.). Ainutlaatuisuuteen mielestäni kuuluu myös hetken ainutlaatuisuus. Ihmisen ainutlaatuisuus on liitoksissa myös siihen hetkeen, jossa ihmisen kohtaa.

Toiminnan ohjaamisessa haluan myös toteuttaa ajatuksia ”anna visioita” ja ”anna haasteita” (Ikonen ym. 1999, 345.). Jos toimintaa suunnittelee ennalta liikaa tai valmiiksi, ei toiminnalla saavuta opiskelijan omaa oivalusta. Sopiva ihmisen haastaminen voi herättää hänessä itsessään uusia voimavaroja ja luoda onnistumisen kokemuksia.

Riittävä itsenäisyys tekemisessä antaa sille mielekkyyttä. Jokainen saa itse päättää, miten harjoitusta lähestyy. Ohjaajan tehtävä antaa harjoitukseen tarvittavat työkalut eli auttaa ihmisiä oppimaan (Ikonen ym. 1999, 347.).

5.2 Sisältö ja tutkimuksen tavoitteet

Toimintakertojen sisällöksi olen valinnut harjoituksia, joita olen itse käyttänyt eri vaiheissa elämää. Koen, että ohjaajan kokemus myös oppijana harjoituksessa on tärkeä. Kokemus myös ohjattavan roolina olemisesta antaa paremman käsityksen siitä, mitä kyseinen harjoitus opiskelijan näkökulmasta herättää.

Kokosin harjoituksia itselleni ylös ja jaoin ne kategorioihin, jotka määrittävät missä kohdassa toimintakertaa koen niiden hyödyn toimivan parhaiten. Pyrin valitsemaan mukaan mahdollisimman yksinkertaisia harjoituksia, joiden valmistelu ei vaadi suuria ponnisteluja tai rahallista panostusta. Ihmisten kanssa tehtävässä työssä vaaditaan oikeaa ohjausta ja läsnäoloa.

Opinnäytetyöni loppuun liitteeksi olen koonnut menetelmäoppaan. Tähän oppaaseen olen koonnut käytettyjä harjoituksia ja kirjoittanut niihin vaadittavia ennakkovalmisteluja. Uskon, että oppaasta on hyötyä ennen kaikkea itselleni, mutta myös muille erilaisten ryhmien kanssa työskenteleville.

Tavoitteena on siis näitä menetelmiä hyödyntämällä saada aikaan oivaltamista ja innostumista kehitysvammaisten nuorten keskuudessa. En koe, että tavoitteeni on opettaa ryhmää, koska heillä itsellään on jo olemassa kaikki tarvittava tieto ja kyky, joita menetelmät vaativat. Tämän potentiaalinn tunnistaminen ja tunnustaminen yksilössä itsessään on se tavoite ja työ, jota pyrin kantamaan etapilta toiselle.

6 TOIMINNALLISEN TYÖSKENTELYN KUVAUS

Työelämäyhteistyöni on ammatillinen erityisoppilaitos. Oppilaitos tarjoaa tukea yksilöllisille opiskelutarpeille. Opiskelijoilla esiintyy eriasteisia kehitysvammoja ja oppimisvaikeuksia. Opetus tapahtuu pienryhmissä, joissa opiskelijoiden matkaa tukee opettajan lisäksi opinto-avustaja.

Opetus on käytännönläheistä ja usein tehdään yhteistyötä paikallisten yritysten kanssa. Oppilaitokseen on myös mahdollista tehdä koulutuskokeiluja eri ryhmiin. Kokeilun aikana oppilaitokseen ja sen toimintaan pääsee tutustumaan viiden päivän ajaksi.

Olen listannut ja selittänyt toimintakerroilla käytetyt menetelmiä harjoitukset kappaleen alussa. Lisäksi lista näistä on liitteenä opinnäytetyön perässä.

6.1 Opinnäytetyöpalaveri yhdessä työelämän kanssa

Tapasimme yhdessä työelämäedustajien kanssa suunnittelupalaverin merkeissä. Mukana oli itseni lisäksi koulutuskeskuksen rehtori ja liikuntaan erikoistunut opettaja. Alun perin ideana oli toteuttaa toimintaa kerhomaisesti, opiskelijoiden vapaa-ajalla. Opiskelijat asuvat viikot koulun alueella sijaitsevilla asuntoloissa, jolloin vapaa-ajan toimintaa olisi ollut helppo järjestää. Oma ajatus vapaasta, kaikille avoimesta ryhmästä oli melko selkeä. Yhteisessä keskustelussa nousi esiin idea työskentelystä valmiin ryhmän kanssa koulupäivän aikana. Sama ryhmä ja toiminnan sisällyttäminen opintosuunnitelmaan takaisi sen, että ryhmä pysyisi koko ajan samana ja tuloksia olisi näin helpompi tulkita.

Palaverissa puhuimme hiukan siitä, millaista toimintaa kyseiselle ryhmälle olisi hyvä järjestää. Rehtorin ja opettajan puheista sain selville, että kyseessä on melko toimintakykyinen ryhmä, eikä suurempia liikunnallisia rajoitteita ole. Pääpaino toiminnassa olisi saada ryhmä motivoituneeksi ja myös saada itse opiskelijat ymmärtämään motivaatiota ja sen roolia. Oma tutkimuskysymykseni kehollisesta ilmaisusta ja sitä kautta itsetuntemuksesta herätti keskustelua kehohallinnasta. Rentoutukset, venyttelyt ja hieronta voisivat edesauttaa tutkimustani.

Päädyimme siihen, että mukaan otetaan vain yksi, ennalta valittu ryhmä. Ryhmän oma opettaja, joka osallistui myös palaveriin, on mukana toiminnassa. Ryhmään kuuluu 9 oppilasta, iältään 16-18-vuotiaita tyttöjä ja poikia. Myös ryhmässä työskentelevä opintoavustaja osallistuu toimintaan. Toimintaa järjestetään kahdesti viikossa, tiistaisin klo 13-14 ja torstaisin klo 15-16. Toiminta ajoittuu viikoille 2-8. Ennen toiminnan aloittamista opinnäytetyöprosessista on informoitu opiskelijoiden vanhempia ja heille on lähetetty aiheesta lyhyt johdanto kirjeitse opettajan kautta (Liite 1).

Opettajan odotukset ja omat tavoitteeni opinnäytetyöstä kohtasivat melko hyvin. Ensimmäisenä tavoitteena ja haasteena on opiskelijoiden osallistuminen toimintaan ylipäänsä. Myös opiskelijoiden rohkeuden ja tilanteeseen heittäytymisen odotetaan lisääntyvän. Opettaja mainitsi myös opiskelijoiden uusien puolien löytymisen, joka voidaan mielestäni ajatella myös uusien toimintatapojen ja voimavarojen löytymisenä.

6.2 Ensimmäinen tapaaminen ja tutustuminen ryhmän kanssa

Tapasimme opiskelijoiden kanssa ensimmäistä kertaa 12.1.2017. Opettaja oli puhunut tulostani jo etukäteen. Tapasimme luokkatilassa ja aikaa minulle oli varattu tunnin verran. Esittelin itseni, kerroin mistä tulen ja mitä olen tulossa tekemään. Kerroin, että olen suorittamassa opinnäytetyötäni sosionomin opiskeluihin ja kyselin heidän tietämystään sosionomeista. Osa kertoi kuulleen ammattista aikaisemmin. Painotin sitä, että olen myös opiskelija niin kuin hekin. Eräs oppilas kertoi, että oli odottanut minun olevan nuorempi ja pienempi, ilmeisesti alakoululainen.

Oman esittelyn jälkeen pyysin heitä kertomaan minulle itsestään. Puhuimme harrastuksista ja mielenkiinnonkohteista, jotka saattoivat herättää keskustelua koko luokan kesken. Osa opiskelijoista ei halunnut kertoa itsestään, jolloin muu luokka ja opettaja auttoivat kertomaan heidän puolestaan. Yksi opiskelija kielsi, ettei hänestä saisi kertoa mitään. Esittelyistä selvisi, että melko moni on harrastanut tai harrastaa liikunnallisia lajeja kuten kuntosalia, sählyä, ratsastusta ja lenkkeilyä. He kertoivat myös, mitä olivat tehneet liikuntatunneilla.

Tutustumiseen meni aikaa noin puoli tuntia, enkä ollut suunnitellut kyseiselle kerralle enempää tekemistä. Osa opiskelijoista alkoi turhautua ja keskittyminen alkoi herpaantua. Minun tapaaminen varmasti myös jännitti osaa, jolloin turhautuminen saattoi kohdistua etenkin minuun. Kiitin ryhmää keskustelutuokiosta ja alustin seuraavan viikon kertaa, jossa pohditimme enemmän kehollista ilmaisua ja liikuntaa. Pyysin myös opiskelijoita ja opettajaa pohtimaan yhdessä erilaisia harjoitteita ja toiveita tulevaa toimintaa varten. Lopputunnista osa opiskelijoista tahtoi lähteä ulos kävelyille yhdessä opintoavustajan kanssa, osa jäi tekemään erilaisia harjoitteita luokkaan opettajan johdolla.

Keskustelimme vielä opettajan kanssa opettajanhuoneessa ryhmästä. Hän kertoi, ettei ollut maininnut suunnitelmassa olevaa tanssia erikseen kehollisesta ilmaisusta, koska koki, että se olisi saattanut vaikuttaa opiskelijoiden ennakoasenteisiin. Aikaisemmin opettaja oli liikuntatunnilla ohjannut tanssia ryhmälle, jolloin sana ”tanssi” olisi voinut aiheuttaa negatiivisia ajatuksia. Opettaja oli käyttänyt esittelyssä enemmän liikunnan ja kehollisen ilmaisun sanoja. ”Tanssi”-sanana sivulauseeseen siirtäminen sopi minulle ja muokkasin liikunnan ja kehollisen ilmaisun näkökulmat vahvemmin esille.

6.3 Toinen tapaaminen

Ensimmäisellä kerralla olimme samassa luokkatilassa kuin tutustumiskerralla. Olin suunnitellut alustuksen opinnäytetyössä esiintyviin aiheisiin. Alustuksessa pohdimme asioita yhdessä ryhmänä ja halusin osallistaa ryhmää niin paljon kuin mahdollista. Tutustumiskerralla huomasin, että ryhmä on melko rauhaton ja pitkään istuminen voi turhauttaa osan opiskelijoista. Ehdotinkin, että pitäisimme tarvittaessa taukojumppaa, kun keskittyminen herpaantuu. Sovimme, että taukojumppaa sai pyytää, jos oma keskittyminen ei enää riittänyt tai hälinä luokassa lisääntyi.

Opiskelijat olivat opettajan johdolla pohtineet asiaa jo hieman, mutta ”kehollinen ilmaisu” ja etenkin ”ilmaisu”- sanana oli vieras. Visualisoin asioita ryhmälle piirtämällä keskustelun aikana taululle käsitekarttaa. Näin pystymme seuraamaan ajatuksen virtaa yhdessä ja ruokkimaan sitä kautta keskustelua.

Päätin lähteä purkamaan sanaa ensimmäisenä ”liikunnan” kautta. Aihe oli tuttu ja koin sen helpoimmaksi aloittaa. Käsitekartan keskelle tuli sana ”liikunta”, joka toimi päällimmäisenä teemana tulevan keskustelun taustalla. Tutustumiskerralla sain selville, että moni opiskelijoista harrastaa tai on joskus harrastanut jotain liikuntaa. Ryhmänä saimme yhteinen käsityksen liikunnan moninaisuudesta ja sen vahvasta liittymisestä kulttuuriin.

Ensimmäisenä kysymyksenä halusin selvittää, miksi opiskelijat itse harrastavat liikuntaa. Liikunta koetaan opiskelijoiden mielestä mukavaksi, koska siitä oppii ja voi tuntea itsensä hyväksi. Liikunnasta tulee myös hyvä olo. Keskustelimme myös siitä, kuinka liikunnan kautta voi viettää aikaa ystävien kanssa, mutta toisaalta se on myös tapa saada itselleen omaa aikaa. Kysymys siitä, pitääkö enemmän vauhdikkaasta vai rauhallisemmasta liikunnasta, jakoi mielipiteitä opiskelijoiden kesken. Voimakas, nopeateminen liikunta miellyttää toisia enemmän kuin toisia. Monet myös kertoivat nauttivan molemmista tavoista harrastaa liikuntaa.

Seuraavaksi aloimme pohtia, mitä fyysisesti kehossa tapahtuu, kun liikumme. Ensimmäisenä asiana keskusteluista nousi hikoaminen ja hengästyminen. Opiskelijat kokivat, että liikunnan aikana paikat vetreytyvät ja

kehoon tulee lämmin olo. Esitin lisäkysymykseksi, mistä kehon lämpeneminen johtuu, ja päädyimme keskustelemaan verenkierrasta. Opiskelijat osasivat yhdistää verenkiertoon myös poskien punastumisen, joka on myös fyysinen tuntomerkki liikunnassa.

Eräs opiskelija nosti esiin myös levon. Lepo on tärkeä osa koko elämää ja usein väsymys vaikuttaa koko olemukseemme ja toimintaamme. Riittävä lepo ja oman kehon kuuntelu tukevat liikuntaa. Liikuntaa ja lepoa voidaan ajatella parivaljakkona, joiden sopiva suhde takaa hyvinvointia.

Saimme kerättyä liikunnasta ja siihen liittyvistä asioista paljon asioita yhteen ja seuraavaksi lähdimme virittymään aiheeseen ”ilmaisu”. Rakensimme myös siitä käsitekartan. Käsitteenä ”ilmaisu” oli opiskelijoille vieras, eikä ”ilmaisutaito” sanana myöskään herättänyt mielikuvia.

Lähdin purkamaan ”ilmaisua” ensin eri taidemuotojen kautta. Kysyin opiskelijoilta, mitä eri taidemuotoja he tietävät. Ensimmäisenä taidemuotona esiin nousi piirtäminen, joka johti useampaan kuvallisen ilmaisun tapaan. Maalaus, valokuvaus, askartelu ja muotoilu olivat kaikille tuttuja taidemuotoja.

Eräs opiskelija mainitsi yhdeksi ilmaisun muodoksi hiljaisuuden. En huomannut jatkokysymyksenä selvittää, mitä hän tällä hiljaisuudella tarkoitti. Pohdin asiaa kuitenkin myöhemmin itse ja mieleeni tuli erilaiset mindfulness –aiheeseen liittyvät muodot. Meditaatiot ja jooga mielestäni näyttäytyvät ulkopuoliselle hiljaisuutena. Ne voidaan kokea myös sisäiseksi hiljentymiseksi, joka on mielestäni ihmisen tapa ilmaista itseään.

Laulaminen taidemuotona liittyy musiikkiin, jonka huomasimme liittyvän yllättävän moneen ilmaisun keinoon. Musiikkiin liittyy laulamisen lisäksi esimerkiksi soittaminen ja tanssi. Keskustelussa myös huomasimme, että usein ”ilmaisuun” voidaan käyttää useampaa taidemuotoa päällekkäin. Näin saadaan luotua erilaisia ilmaisukeinoja.

Kirjallinen ilmaisu liittyy myös musiikkiin, koska usein kappaleeseen tehdään sanoitus. Kirjallisuus on myös itsessään ilmaisun keino, luettuna tai kirjoitettuna. Johdattelin kirjallisuuden avulla opiskelijoita draamaan. Erilaiset näytelmät ja elokuvat ovat ensin paperilla tekstinä.

Pyysin opiskelijoita miettimään, mitä elokuvissa olevat ihmiset tekevät. Monien vastauksien jälkeen keksivät opiskelijat näyttelemisen. Näyttelemisen lisäksi pohdimme erilaisia tyylejä elokuville ja esiintymiselle. Komedia tyylinä oli monelle tuttu ja yhdistimme sen monille tuttuun Puntos-ohjelmaan.

Arkipäiväisiin ilmaisun keinoihin opiskelijat mainitsivat pukeutumisen ja opiskelun. Usein ihminen voi ilmaista omaa persoonaa ulospäin vaatteilla

ja tyyllillä. Myös se, mitä opiskelee tai mistä on kiinnostunut, ilmaisee ihmisen persoonaa.

Kokosimme yhteisistä ajatuksista vielä ”ilmaisu”-sanaa yhteen. Kaikki ilmaisun eri tavat voivat toimia ihmiselle kanavana ilmaista itseään ja ajatuksiaan. Ilmaisua voi tapahtua jonkun taidemuodon kautta tai omia ajatuksia voi peilata jo tehtyyn taiteeseen. Halusin keskustelulla antaa opiskelijoille käsityksen siitä, että itsensä ilmaisu on rajatonta eikä siihen ole sääntöjä.

Seuraavaksi keskityimme erityisesti ”keholliseen ilmaisuun”. Ensimmäinen asia, joka eräälle opiskelijalle tuli mieleen kehollisuudesta, oli kosketus. Toisen opiskelijan reaktio tähän oli ”hyi”. Kosketuksia on erilaisia ja jokainen suhtautuu niihin eri tavalla.

Meillä kaikilla on oma henkilökohtainen tila, joka vaihtelee yksilöittäin. Jotkut ihmiset vaativat enemmän etäisyyttä ja tilaa muiden ihmisten kanssa. Jos ihminen tulee liian lähelle toisen omaa tilaa, voi se aiheuttaa ahdistusta. Toisten ihmisten tila voi olla paljon ”suppeampi”, jolloin toisen lähelle tuleminen ja koskettaminen on hänelle luonnollisempaa. Ihmisen oma tila ei ole konkreettisesti nähtävä asia, jonka takia vuorovaikutustilanteissa olisi hyvä kunnioittaa toisen omaa tilaa mieluummin jopa hieman liikaa.

Kosketuksen lisäksi opiskelijat liittivät kehollisuuteen tunteet, jota kautta päästiin myös tuntoaistiin. Listasimme yhdessä kaikki ihmisen aistit kehollisen ilmaisun käsitekarttaan. Kaikkien aistien avulla voimme tuntea itsemme juuri tähän hetkeen. Käytin esimerkkinä luokkatilaa, jossa olimme. Kysyin opiskelijoilta, miten he tietävät olevansa juuri luokassa. He kertoivat, että näkevät olevansa luokassa ja kuulevansa sieltä tulevia ääniä. Myös luokassa oleva ominaisuus kertoo, missä olemme.

Aistien avulla aistimme kehomme tähän hetkeen. Tunneimme omaa kehoamme eri aistien kautta ja aistimme ympärillä olevia asioita. Aistittavat asiat auttavat meitä tutustumaan omaan kehoon, jota voimme käyttää ilmaisussa. Usein voidaan ajatella, että kehollinen ilmaisu on vain liikkeen tuottamista, mutta todellisuudessa ajatus liikkeestä lähtee ihmisen sisästä.

Tunteiden lisäksi muisti nousi yhdeksi asiaksi. Muisti on mielestäni yksi suurimmista asioista, joka luo meistä oman persoonamme. Muistia voidaan ajatella olevan lihaksissa ja tunteissa. Lihasmuistin avulla kehomme muistaa miten arkipäiväiset asiat kuten kävely tapahtuu. Lapsena opittu taito, jota toistamme elämässä muodostaa lihaksiin muiston.

Lihasmuistia ja tunnemuistia voi myös yhdistää, jota usein käytetään draamassa. Jos ajatteleminen itkemistä fyysisenä prosessina, liittyy siihen useita eri reaktioita. Esimerkiksi hengityksen rytmi muuttuu ja kehon li-

hakset jännittyvät. Jos näyttelijä alkaa toistamaan itkemisessä tapahtuvaa fyysistä reaktiota, voi hän saada aikaan kyyneliä. Lihasmuistin lisäksi mukaan voidaan ottaa muisto, johon liittyy jokin vahva tunne.

Keskustelimme myös ihmisten yksilöllisyydestä. Eräs opiskelija sanoi, että voisi olla outoa, jos maailmassa olisi täysin samanlainen ihminen kuin hän. Maailmassa voi olla samannimisiä ja –näköisiä ihmisiä, jotka pitävät samoista asioista. Jokainen meistä kuitenkin kokee ja tuntee asiat eri tavalla, mikä on rikkautemme elämässä.

Halusin seuraavaksi, että opiskelijat pohtivat miten he itse kokevat itsensä. Eniten he kertoivat asioista, joista pitävät esimerkiksi liikunta tai kaverien kanssa oleminen. Johdattelin keskustelua kuitenkin yksilöllisempiin asioihin kuten musiikin kuunteluun, joka voi olla hyvinkin yksilöllistä.

Ryhmä alkoi selvästi turhautua ja keskittymisen herpaantuminen näkyi luokassa nousevassa hälinässä. Olisin halunnut kuulla opiskelijoiden omia mietteitä itsestään, mutta ilmapiiri luokassa ei tukenut niin syvällistä keskustelua. Kerroin tulevista viikoista, joiden aikana tekisimme erilaisia harjoitteita. Harjoitteiden avulla huomaamme, kuinka erilaisia voimme olla ja miten eri lailla koemme asiat.

Pidimme pienen taukojumpan, johon lähes koko ryhmä osallistui. Osa vastusteli osallistumista viimeiseen asti, mutta opettajan ja opintoavustajan kehotuksesta hekin suostuivat.

Taukojumpan jälkeen pohdimme vielä hiukan erilaisia tunteita. Tutumpien, helposti tunnistettavien tunteiden lisäksi opiskelijat nimesivät itselleni vieraampia tunteita. Esimerkiksi ”epänormi” tunne oli mielestäni hyvä nimitys. Jokainen voi myös kokea ”epänormin” tunteen eri tavalla. Mitä epävarmuus heille merkitsee? Itselleni ”epänormi” tunne olisi eksyksissä olemista, epävarmuutta.

Tunteiden nimeämisen jälkeen pohdimme, miten jokin tunne näkyy ja tuntuu kehossa. Otimme esimerkiksi surun. Ensimmäinen fyysinen surun tunnusmerkki oli itku. Myös hartioiden kyyryasento oli tunnistettavissa suruun. Ilon tunne koettiin ensimmäisenä hymynä. Eräs opiskelija liitti iloisuuteen myös hyppimisen, josta pääsimme liikunnan tuottamaan iloon. Liikunta tuottaa hyvää oloa, jolloin myös mieli on pirteämpi.

Esitin opiskelijoille kysymyksen siitä, miten he purkavat omaa pahaa oloaan. Ryhmä oli opettajan kanssa keskustellut asiasta aiemmin ja opettaja pyysikin opiskelijoita nyt muistelevaan asioita, joita olivat pohtineet. Pahaa oloa voi purkaa puhumalla ja toisten ihmisten seurassa olemalla. Myös erilaisia liikunnan ja kehollisen ilmaisun keinoja voi hyödyntää kuten nyrkkeilyä tai kävelemistä. Kun tekee jotain itselle mieleistä, saa huonot ajatukset pois.

Keskustelun päätteeksi aikaa oli vielä ennen opiskelijoiden kahvitunnin alkamista. Ehdotin, että olisimme kokeilleet pantomiimia. Pantomiimi oli suurelle osalle ennestään tuttua. Koin, että ryhmä ei kuitenkaan ollut vielä valmis heittäytymään mukaan. Syitä siihen oli monia esimerkiksi luokatila ei logistisesti ollut paras tila harjoitukselle. Myös alkutunnin keskustelu oli vaatinut opiskelijoiden keskittymistä paljon. Osa opiskelijoista kuitenkin suostui mukaan pantomiimiin.

Alkutunnin ”tietopaketti” oli melko tiivistä ja ajatusten koontiin olisi voinut osallistaa opiskelijoita enemmän. Taukojummat toimivat kuitenkin mielestäni hyvin ja niiden avulla sai hyvin katkaistua luokassa alkavan hälinän.

6.4 Kolmas tapaaminen

Koko kehon läpikäynti:

Harjoituksessa voidaan pyrkiä keskittymään noin 30 sekunnin ajan eri kehon kohtiin. Tähän 30 sekuntiin voi sisällyttää molemmat jalat tai kädet. Aloitetaan liikuttelemalla varpaita ensin pienesti ja liikettä kasvattaen. Siirrytään jalkapöytään, jolloin painoa voi rullailla päkiöiltä kantapäillä. Nilkkoja pyöritellään vuorotellen, jonka jälkeen pohkeita voi pumpata muutaman kerran nousemalla varpaille. Polvien pyörittely kannattaa tehdä rauhallisesti ja pienillä liikkeillä. Kämmenet voi laskea polvien päälle ja avustaa ”pyörimisliikettä”. Reisien lämmittelyssä voi tehdä kyykkyä, jolloin on hyvä aloittaa kyykkääminen ylempää ja lämmittelyn edetessä kyykät syvempiä kyykkyjä. Pitkin harjoitusta on hyvä muistuttaa oman kehon kuuntelusta, jolloin kivuilta ja liian äkkinäisiltä liikkeiltä vältytään. Reisistä voidaan siirtyä lantion ja takapuolen pyörittelyyn, jossa on hyvä vaihtaa suuntaa. Helpotukseksi voi kuvitella hula-vanteen, jota pyörittelee. Vatsaa ja alaselkää pyöriteltäessä voidaan kuvitella keskipiste napaan. Rintakehää pyöritellään samalla tavalla suuntaa vaihtaen. Rintakehästä siirrytään olkapäihin, joita pyöritellään samaan aikaan edestä ja takaa. Koko käsivarsia pyöritellään olkapäiden jälkeen sekä edestä että takaa. Käsivarsien lämmittelyn voi jakaa kyynärpäiden kohdalta, jolloin kyynärpäistä ylöspäin olkavarsi pidetään liikkumatta. Ranteita ja sormia on hyvä myös pyöritellä hitaasti, verkkaisin liikkein. Käsistä palataan takaisin niskaan ja hartioihin. Hartiat voi jännittää pari kertaa kiinni korviin ja päästää rennoksi. Niska venytellään kääntämällä pää toisen olkapään päälle, vaihto jälleen hitaasti. Leuka painetaan kiinni rintaan ja kädet voi ristiä pään päälle lisäpainoksi. Vastaliikkeenä nostetaan katse ylös ja venytetään kaulaa. Naaman lihaksia rentoutetaan rypistämällä ensin naama niin pieneksi supuksi, kuin mahdollista, jonka jälkeen lihakset rentoutetaan ja ravistellaan päätä niin, että posket ja leuka roikkuvat rentoina. Naaman voi rentouttaa pari kertaa.

Liikkuminen tilassa:

Ryhmä saa tehtäväksi liikkua käytettävässä tilassa omaan tahtiin. Ohjaaja huutaa erilaisia määreitä, joiden mukaan ryhmä muokkaa liikkumistaan. Esimerkkinä ohjaaja voi pyytää ryhmää liikkumaan isoilla liikkeillä tai vain suoria linjoja. Ensimmäisillä kerroilla määreiden on hyvä olla melko yksinkertaisia ja selkeitä. Harjoituksen edetessä mukaan voi ottaa määreitä, jotka vaativat enemmän tulkintaa. Erilaiset eläimet, ammatit tai tunteet näyttäytyvät kaikille eri tavalla, mikä johtaa monimuotoisiin tulkintoihin.

Liikejono:

Ryhmä muodostaa jonon, järjestyksellä ei väliä. Ensimmäinen jonosta alkaa tehdä liikettä, jota muut jonossa olevat matkivat. Pelkästään kävelyn eri rytmit ja liikkeen pysähtyminen vaativat muiden keskittymistä. Jonon ensimmäistä voi rohkaista käyttämään käsiä ja eri tasoja. Kun jonon ensimmäinen on keksinyt muutaman liikkeen muille matkittaviksi, siirtyy hän jonon perään ja jonosta seuraava ottaa vetovastuun. Taustalle voi laittaa musiikkia, jolloin liikkeillä ja rytmeillä on helpompi leikitellä. Leikki jatkuu, kunnes kaikki jonossa ovat vuorollaan saaneet olla vetäjinä.

Venyttely:

Venytysharjoitukset sopivat toimintakertojen loppuun, jolloin saadaan rauhoitettua kehoa ja mieli. Venyttelyliikkeitä on monia ja niistä on useita variaatioita. Hyviä venytyksiä ovat jaloille, selälle, käsille ja kyljille tehtävät staattiset liikkeet. Omissa harjoituksissa venytyksen pituus on suunnilleen 30 sekuntia, jonka aikana on hyvä keskittyä myös hengitykseen. Venyttelyä ja sen toimivuutta tukee rauhallinen, hiljainen ympäristö. Ryhmän mukaan on hyvä varautua tarjoamaan vaihtoehtoisia liikkeitä. Venytyksissä on hyvä lähteä yksinkertaisista liikkeistä, joita voi syventää ajan kuluessa. Venytysliikkeiden jälkeen voidaan ottaa hengitysharjoitus, jossa sisäänhengitys tapahtuu nenän kautta. Keuhkot vedetään täyteen ilmaa ja samalla kädet tuodaan sivuilta ylös. Ilma puhalletaan ulos suun kautta ja kädet lasketaan rauhallisesti takaisin kylkien viereen. Sisäänhengitys vaiheessa polvia voi joustaa halutessaan. Hengityksen voi toistaa muutaman kerran, jonka jälkeen haetaan selkään ja hartioihin hyvä asento.

Kokoonnuimme koulutuskeskuksen liikuntasalissa, jonne opiskelijat tulivat suoraan toiselta tunnilta. Liikuntasali on erillisessä rakennuksessa, jolloin opiskelijat saavat pienen happihypyn tuntien välillä. Kyseessä oli päivän viimeinen tunti, jonka jälkeen alkaa ruokailu. Opettaja ehdotti, että tunti voisi päättyä 15.45, jolloin opiskelijoilla alkaa ruokailu. Ehdotus sopi minulle ja pystyin soveltamaan ohjelmaa sen mukaan.

Aloitimme alkulämmittelyllä, jossa kävimme koko kehon läpi. Aloitimme varpaista, josta etenimme jalkoja pitkin keskivartaloon, käsiin ja aina päähän asti. Myös naaman lihaksia lämmiteltiin, jossa ensin koko naama rutistetaan pieneksi ja rentoutetaan niin, että posket ja suu roikkuvat

rentoina. Etenkin naaman rutistus ja rentoutus herättivät hilpeyttä osassa opiskelijoita. Pari opiskelijaa jäi seurailemaan toimintaa etäämmälle, eivätkä he halunneet osallistua.

Seuraavassa harjoituksessa pyrimme liikkumaan tilassa eri tyyleillä. Pyysin opiskelijoita ensin liikkumaan suoria linjoja, jolloin käännökset tapahtuivat melko tiukasti. Opettaja ja opintoavustaja osallistuivat myös tekemiseen. Kehotin käyttämään apuna lattiaa, joka oli rakennettu suorista, pitkistä laudoista. Harjoituksen seuraava vaihe oli, että liikkumisen pitäisi olla mahdollisimman mutkikasta ja suoria linjoja tulisi välttää. Opiskelijat keskittyivät aluksi hyvin, mutta pian tekeminen alkoi mennä hulttomaksi ja hälinää syntyi, etenkin kahden opiskelijan välillä. Opintoavustaja meni näiden kahden opiskelijan seuraksi tekemään harjoitusta ja pyysi heitä rauhoittumaan ja keskittymään tekemiseen.

Liikkumisen tilassa olisi pitänyt jatkua seuraavaksi erilaisilla asioilla, ammateilla ja tunnetiloilla, mutta keskittyminen oli lähes koko ryhmältä kadonnut. Päätin jättää harjoituksen kahden erilaisen määreen jälkeen siihen ja siirtyä seuraavaan toimintaan. Liikejono toimi paljon paremmin ja jokainen pääsi johtamaan jonoa vuorollaan. Jonon ensimmäinen siis keksii liikkeitä, joita muu ryhmä matkii. Myös toinen opiskelija, joka oli aluksi jäänyt katselemaan tekemistä seinustalle, halusi tulla jono-harjoitukseen mukaan. Kyseinen opiskelija luopui jopa olkalaukustaan harjoituksen ajaksi, joka on kuulemma erittäin harvinaista opettajan mukaan.

Jonon jälkeen keskittyminen herpaantui taas muutamalta opiskelijalta. Loppuvenyttelyt häiriintyivät hälinän takia ja kaksi opiskelijaa jäivät vielä tunnin jälkeen rauhoittumaan opettajan pyynnöstä. Molemmat kuitenkin vielä pahoittelivat aiheutunutta häiriötä minulta. Keskustelimme opettajan kanssa, että torstain ohjelmaksi voisi suunnitella enemmän rentoutumista ja keskittymistä vaativampaa ohjelmaa. Kyseessä on kuitenkin päivän viimeinen tunti ennen päivällistä, jolloin energiatasot voivat helposti lähteä ylikierroksille ja aiheuttaa hälinää. Uskon, että osa opiskelijoista myös jännitti ensimmäistä kertaa ja jännitys purkautui hälinän ja vilinän kautta.

6.5 Neljäs tapaaminen

Koko kehon läpikäynti

Oma liike piirissä:

Ryhmä kokoontuu piiriin. Jokainen saa keksiä oman liikkeen, jonka haluaa muiden tekevän perässä. Liikkeen lisäksi omaan vuoroonsa voi liittää kuulumisten kertomisen, lempiasioita tai muuta. Myös vieraammassa ryhmässä toimii hyvin nimileikkini, jolloin liikkeen lisäksi kerrotaan oma nimi, jonka muut toistavat liikkeen ohella.

Koneen rakennus:

Ryhmä rakentaa yhdessä koneen, jonka osia jokainen ryhmän jäsen esittää. Ryhmää voi pyytää istumaan aluksi ”näyttämön” eteen. Yksi kerrallaan ryhmäläinen menee ”näyttämölle” ja alkaa toistaa liikettä. Seuraava jatkaa koneen rakennusta siten, että hän keksii oman liikkeen ja asettuu edellisen henkilön viereen. Kone rakentuu pala kerrallaan ja on valmis, kun kaikki ryhmän jäsenet ovat sen osana toistamassa omaa liikettään. Koneita voi rakentaa useamman harjoituksen aikana ja aloittajaa voi vaihtaa. Liikkeen lisäksi mukaan voi ottaa äänen, jota toistetaan liikkeen lailla. Koneen ollessa valmis, voi sen nopeutta lähteä muokkaamaan ja pyytää ryhmäläisiä toistamaan liikkeitä ja ääniä kiihtyvästi. Myös koneen hidastuminen toimii hyvänä lisänä harjoituksessa.

Peili pareittain:

Ryhmässä muodostetaan pareja, jotka levittäytyvät tilaan. Parit asettuvat naamat vastakkain toisiaan vasten, noin kosketus etäisyydelle toisistaan. Päätetään, kumpi toimii ensin peilinä. Peilin tarkoituksena on seurata liikkeitä, joita toinen pareista tekee. Liikkeet on hyvä aloittaa pienestä ja ne kasvavat harjoituksen myötä. Harjoituksen taustalle voi laittaa rauhallista musiikkia. Parit vaihtavat paikkoja ja harjoitus toistetaan.

Olen puu –harjoitus:

Yksi henkilö kerrallaan muodostetaan iso, yhteinen still-kuva. Ensimmäinen henkilö menee eteen ja kertoo, mikä on esimerkiksi puu. Henkilö muuttuu puuksi, josta seuraava keksii jatkoa. Seuraava henkilö menee puuta esittävän henkilön viereen ja kertoo oman roolinsa esimerkiksi ”olen puunkuoressa asuva koppakuoriainen”. Kuva on valmis, kun kaikki osallistujat ovat yhdessä kuvassa.

Liikejono

Ryhmä oli jo heti alussa paljon keskittyneempi ja kaikki kuuntelivat hyvin ohjeistusta. Aloitimme samalla lämmittelyllä kuin viime kerralla, jossa kävimme koko kehon läpi. Jatkoimme lämmittelyä piirissä, jossa jokainen sai keksiä oman liikkeen tai venytyksen, jonka muut tekivät perässä. Tälläkin kertaa pari oppilasta jäivät seinustalle seuraamaan, mutta eivät halunneet osallistua pyynnöistä huolimatta.

Toisena harjoitteena rakensimme koneita. Yksi ”osa” kerrallaan kone rakentui yhdeksi isoksi kokonaisuudeksi. Pyysin jokaista miettimään liikkeen, jota oma osan tekisi. Opiskelijat yhdistyivät edelliseen osaan ottamalla toista opiskelijaa esimerkiksi olkapäästä tai kädestä kiinni. Harjoitus onnistui hyvin ja kaikki keksivät erilaisia liikkeitä. Osaa piti rohkaista keksimään liike, mutta opastin heitä tekemään myös aivan pieniä liikkeitä. Eräs opiskelija, jonka osallistuminen ei ollut aktiivista, osallistui harjoit-

tukseen yhdessä opintoavustajan kanssa. Hän tarvitsee selkeästi pientä patistelua ja kannustusta osallistumiseen. Yksi opiskelija pyysi opettajaa mukaansa keskustelemaan viereiseen luokkaan, jossa he viettivät suuren osan tunnin ajasta.

Koneen rakentamiseen otin mukaan muutamia variaatioita, joissa liikkeen lisäksi mukaan otettiin ääni ja myös koneen tempo saattoi muuttua. Äänen tuottaminen liikkeen seuraksi oli huomattavasti hankalampaa kuin olin ajatellut, jonka takia päätin siirtyä suoraan tempon muutokseen. Pyysin koneen ensin käyvän tasaista vauhtia, josta se pian alkoi kiihdyttää nopeutta. Nopea tahti kesti hetken, jonka jälkeen tapahtui radikaali hidastuminen, joka päättyi totaaliseen pysähdykseen.

Jatkoimme samankaltaisella teemalla seuraavassa harjoituksessa, joka oli suurelle osalle tuttu peiliharjoitus pareittain. Parit asettuivat seisomaan vastakkain ja päättivät, kumpi tekee ensin ja kumpi toimii peilinä. Ajatuksena oli siis seurata toista ja reagoida muutoksiin ja liikkeisiin. Pareja syntyi opiskelijoiden kesken, opettajan ja opiskelijan kesken ja avustajan ja opiskelijan kesken. Olin itse myös yhden opiskelijan parina. Liikkeet lähtivät jälleen pienistä, rauhallisista liikkeistä, jotka ajan myötä kasvoivat suuremmiksi ja nopeimmiksi. Yksi pareista innostui läpsy-leikistä, joka levisi pian muillekin pareille. Läpsyä pelattiin pian kaikkien kanssa keskenään, mikä ei kuitenkaan haitannut minua.

Olen puu –harjoituksessa rakensimme kuvan jostain tilanteesta yksi henkilö kerrallaan. Selitin pelin kulun ”puu” esimerkin kautta, joka saattoi vaikuttaa siihen, että ensimmäinen henkilö valitsi olla puu. Kuva lähti rakentumaan melko nopeasti ja opiskelijat tuntuivat olevan harjoituksesta innoissaan. Kuvaan puun lisäksi ilmestyivät muun muassa perhonen, orava, menninkäisiä ja kettu. Ehdotin, että olisimme rakentaneet toisen kuvan, mutta opiskelijoiden mielenkiinto oli selvästi jo hävinnyt. Otimme loppuun vielä edelliskerralta tutun liikejono-harjoituksen.

Tunnin jälkeen keskustelimme opintoavustajan opiskelijasta, joka ei suostunut tekemään harjoituksia yksin. Opintoavustaja kokee, että kyseinen opiskelija pelkää epäonnistumista niin paljon, ettei uskalla osallistua. Opiskelija ei kuitenkaan näytä epävarmuuttaan vaan muuttaa sen välinpitämättömyydeksi. Haluton ja innoton ulosanti saattaa toimia tässä opiskelijan puolustuskeinona.

6.6 Viides tapaaminen

Mielikuvituspallo:

Kokoonnutaan piiriin seisten tai istuen. Harjoituksen tarkoituksena on heittää piirissä mielikuvituspalloa toisille. Omalla vuorolla saa keksiä, minkälaista palloa halutaan heittää. Voidaan määrittää pallon koko ja paino, jolloin voidaan myös käyttää jo valmiita esimerkkejä kuten golfpal-

lo, jalkapallo tai ilmapallo. Pallo pitää kuitenkin kertoa muille, etenkin sille jolle on sen heittämässä. Jos heitettävä pallo on esimerkiksi jalkapallo, tulee pallon kiinniottajan ottaa pallo kiinni, kuin se olisi jalkapallo. Kiinnioton jälkeen pallo saa uuden ihmisen myötä myös uuden muodon. Pallottelun jälkeen heitettävät asiat voivat muuttua rajattomiksi asioiksi, jolloin vain mielikuvitus on rajana. Harjoitus on kuitenkin helpompi aloittaa pallojen heittelyllä.

Mielikuvitusmatka:

Mielikuvitusmatkan tarkoituksena on rentouttaa ja rauhoittaa. Matka tapahtuu tarinassa, jonka ohjaaja lukee ääneen ryhmälle. Ennen matkan aloitusta ryhmää pyydetään ottamaan hyvä, rento asento ja antamaan muille rauha tehdä. Tarinan taustalle voi etsiä teemaan sopivaa musiikkia tai äänimaisemaa. Luonnonäänet ja klassinen musiikki toimivat erityisen hyvin. Seuraava tarina on kerätty monista eri tarinoista, mutta tarinan voi myös kirjoittaa itse. Teksti kannattaa kuitenkin lukea etukäteen ja suunnitella, millä rytmillä se luetaan. Myös pelkkä musiikin ja äänien kuuntelu toimii harjoituksessa. On siis hyvä pitää tarinassa eri pituisia taukoja ja antaa ryhmäläisten matkustaa ”vapaasti” ja sisäistää annettuja ohjeita. ”Hengitä nenän kautta syvään sisään ja suun kautta ulos. Hengitä rauhallisesti ja ota hyvä, rento asento. Voit laittaa silmät kiinni. Hengitä syvään ja rauhallisesti. Sisään, ulos, sisään, ulos. Tunnet koko kehosi rentoutuvan. Kädet ja jalat alkavat tuntua painavilta. Pikkuhiljaa vajoat syvään rentoudentunteeseen. Keskity vielä hengitykseesi. Hengitä nenän kautta syvään sisään ja suun kautta ulos. Syvään ja rauhallisesti. Sisään ja ulos. Kuvittele, että olet järven rannalla. On kaunis, täydellinen kesäpäivä ja aurinko paistaa kirkkaalta taivaalta. Kuulet pikkulintujen laulua ja aurinko lämmittää varpaitasi. Tunnet hennon tuulen kasvoillasi ja käsilläsi. Aallot liplattavat hiljalleen rantahiekkaan ja lokit lentelevät järven päällä. Istut hiekalla ja työnnät varpaasi hiekkaan. Hiekka on lämmintä ja se kutittaa varpaitasi. Oikaiset itsesi pitkäksi ja annat auringon lämmittää koko kehoasi. Taivaalla näet pieniä pilvenhattaroita. Pilvet muodostavat erilaisia kuvioita, joka hymyilyttää sinua. Nouse hetken päästä ylös ja kävelet hiekkaa pitkin veteen. Vesi on viileää. Katsot kauniin väristä vettä ja kuuntelet aaltojen ääniä. Aallot huuhtovat lempeästi rantaa ja menevät takaisin, uudestaan ja uudestaan ne huuhtovat rantaa. Hengitä raikasta ilmaa sisään. Palaat takaisin hiekalle ja otat pyyhkeen esiin. Levität pyyhkeen hiekalle ja menet makaamaan sen päälle. Aurinko lämmittää kehoasi. Olosi on rauhallinen, lämmin ja rentoutunut. Anna lämpimän olon täyttää myös mielesi. Hiljalleen alat palata tähän hetkeen. Käsiisi ja jalkoihisi virtaa voimaa ja tunnet olosi virkistyneeksi. Avaat silmäsi. Venyttele kehoasi rauhallisesti ja pitkään. Jatkat päivääsi rentoutuneella ja hyvällä mielellä.”

Silittely- ja hierontaharjoitus pareittain:

Ryhmä jakaantuu pareihin. Pari asettuu patjalle istumaan niin, että toinen istuu toisen selän taakse. Toinen silittelee ja hieroo paria hartioista, selästä ja käsistä. Taustalle voi laittaa rauhoittavaa musiikkia ja ryhmää voi ohjeistaa olemaan puhumatta.

Venyttely

Ensimmäiseltä kerralta oppineena olin suunnitellut toiminnaksi rauhoittavia ja rentouttavia harjoituksia. Pari ryhmäläistä oli tällä kerralla poissa muiden menojen takia, mikä vaikutti selvästi koko ryhmän dynamiikkaan. Luulen, että myös pienempi ryhmäkoko oli osasyynä opiskelijoiden parempaan keskittymiseen.

Aloitimme mielikuvituspallon heitolla, jossa vaaditaan hieman mielikuvitusta. Mielikuvituspallo onnistui kuitenkin hyvin, vain parilla opiskelijalla oli vaikeuksia keksiä, millaisia palloja heittävät. Pohdimme heille yhdessä ryhmän avulla ideoita. Pallonheiton jälkeen jokainen sai keksiä mitä vaan heitettävää, joka johtikin heitettäviin elefantteihin, täytekakkuihin ja piinoihin.

Seuraavaa harjoitusta varten olin kerännyt erilaisista, valmiista mielikuvitusmatkoista osia, jotka yhdistin yhdeksi matkaksi. Opiskelijat saivat rentoutua patjoille mukavaan asentoon, jossa matkan suorittivat. Osa halusi istua ja pitää silmät auki muita seuraillen, osa makoili patjalla silmät kiinni. Ryhmä osasi kuitenkin olla täysin hiljaa ja antaa muille rauhan tehdä. Tekstin tueksi soitin taustalla veden ja lintujen ääniä.

Mielikuvitusmatkan jälkeen pyysin muodostamaan pareja. Rentoutus jatkui parin kanssa harjoituksessa, jossa vuorotellen siliteltiin toisia. Ohjeistin kosketuksen ja silittelyn kohdistuvan selkään, olkapäihin ja käsiin. Nämä kohdat ihmiskehossa ovat melko neutraaleja, eikä niiden kosketelu välttämättä loukkaa kenenkään yksityistä tilaa. Pyysin myös pareja kertomaan toisilleen, jos he ovat erityisen herkkiä kutiamaan tai eivät pidä koskettelusta. Osallistuin myös itse yhden opiskelijan pariin.

Silittely ja koskettelu tuntuivat opiskelijoille mieltä. He jaksoivat keskittyä tekemiseen, eikä harjoitus aiheuttanut naureskelua ja kutittelua, johon olin ehkä varautunut. Taustalla soitin rauhoittavaa musiikkia, joka osaltaan saattoi myös rauhoittaa tilannetta. Lisäksi edellisellä harjoituksella saattoi olla osuutta asiaan.

Ryhmäkeskustelussa, jossa pohdimme kehollista ilmaisua, eräs opiskelija reagoi sanaan kosketus negatiivisesti. Silittelyharjoitus ei kuitenkaan aiheuttanut ahdistumista, päinvastoin kyseinen opiskelija tuntui nauttivan tästä harjoituksesta. Harjoituksen onnistumista varmasti edesauttoi se, että parina toimi opettaja. Kyseinen opiskelija on useaan otteeseen ha-

lunnut tehdä harjoituksia yhdessä opettajan kanssa. Minulle järjestely on sopinut, koska se tuntuu olevan ainoa tapa, jolla opiskelijan saa mukaan toimintaan. Pienin askelin rohkeus kasvaa myös työskentelyyn muiden kanssa.

Ennen silittely –harjoitusta mietin, olisiko minun pitänyt jakaa parit itse. Ryhmän muodostaessa itse parit, mukaan mahtui myös tytön ja pojan muodostamia pareja. Harjoituksen aikana mietin, onko se liian ”intiimi” tyttö-poika pareille. Harjoitus kuitenkin onnistui hyvin, enkä huomannut parien välillä mitään eroja. Kaikki ryhmäläiset keskittyivät annettuun ohjeistukseen, eikä siihen kuka itsellä oli parina.

Loppuun kokoonnuimme piiriin tekemän viimeiset venyttelyt ja hengittelyt. Kiitin ryhmää erityisesti keskittymisestä. Ryhmän ja minun välille on kasvamassa enemmän vuorovaikutusta eikä minua koeta enää niin vieraaksi. Myös roolini ohjaajana eikä opettajana on ehkä selkiytynyt opiskelijoille.

6.7 Kuudes tapaaminen

Oma liike piirissä

Hedelmäsalaatti:

Ennen pelin alkua jokaiselle osallistujalle kerrotaan, mikä hedelmä hän on. Hedelmiä valitaan sopiva määrä ryhmää kohden. Kolme eri hedelmää toimi hyvin noin 10 hengen ryhmässä. Hedelmät voivat vaihdella, mutta tässä esimerkkinä omena, banaani ja mandariini. Hedelmiä nimetään ryhmästä noin saman verran esim. 10 hengen ryhmässä on kolme banaania, kolme omenaa ja neljä mandariinia. Piirin järjestys on hyvä sekoittaa, jolloin samaa hedelmää olevat eivät ole vierekkäin. Yksi leikkijä jää keskelle piiriä, joka huutaa jonkun nimetyistä hedelmistä. Henkilöt, jotka on nimetty huudetun hedelmän mukaan, yrittävät vaihtaa keskenään paikkaa. Keskellä ollut henkilö yrittää päästä vapaalle paikalle piiriin, jolloin keskelle saattaa jäädä uusi henkilö. Peli jatkuu samalla tyyllillä ja keskellä oleva henkilö vaihtuu. Mahdollisuus on myös huutaa ”hedelmäsalaatti”, jolloin kaikkien piirissä on vaihdettava paikkaa. Leikki toimii istuen tuoleilla tai seisten. Mikäli leikki tehdään piirissä seisten, on hyvä merkitä piirin paikat esimerkiksi teipillä lattiaan.

Liike + pysähdys:

Harjoituksessa soitetaan musiikkia, jonka aikana ryhmä saa vapaasti liikkua tilassa. Kun musiikki yllättäen loppuu, tulee ryhmäläisten pysähtyä paikalleen. Musiikin jatkuessa myös ryhmä jatkaa liikkumista. Harjoituksessa on hyvä leikitellä erilaisten ajoitusten kanssa: musiikkia voi soittaa pidempiä ja lyhyempiä pätkiä, mutta myös pysähtymistä voidaan pidentää tai lyhentää.

Kuljetus ryhmässä:

Ryhmä jakaantuu kolmen hengen pienryhmiin. Sovitaan, kuka on ensimmäisenä keskellä. Keskellä oleva ryhmäläinen asettaa kämmenensä sivulla olevien henkilöiden rystysille. Ei kuitenkaan pidetä käsistä kiinni, vaan kädet asetetaan kevyesti käsien päälle. Sivuilla olevien henkilöiden tehtävänä on liikutella keskellä olevaa henkilöä tilassa. Ohjeet saadaan vain käden liikkeistä, joten liikkeiden on hyvä olla melko laajoja ja yksinkertaisia. Alussa on hyvä kokeilla eri suuntia ja etäisyyksiä sivuille ja ylös tai alas. Sanallista ohjausta tulee välttää, jolloin keskimmäisen tulee lukea vain toisten liikkeitä. Keskimäinen henkilö voi halutessaan sulkea silmät ja taustalle voi laittaa musiikkia. Harjoitus toistetaan, jotta kaikki ovat päässeet olemaan keskellä.

Patsaat ryhmissä:

Ryhmä jakaantuu kolmen hengen ryhmiin. Yksi ryhmästä toimii ”massana”, josta muovallaan patsas. Ohjaaja miettii valmiiksi muutamia aiheita tai määreitä, joiden perusteella patsaat muovallaan. Aiheita voivat olla muun muassa eläimet, verbit tai tunteet. Aiheissa ei oikeastaan ole rajoituksia. Ryhmä toistaa tehtävän ja jokainen halukas saa toimia ”massana”.

Liike + pysähdys + määre:

Harjoitus on täysin sama kuin liike + pysähdys, mutta mukaan tulee vain pieni variaatio. Kun musiikki loppuu, ryhmäläiset pysähtyvät, mutta tällä kertaa ohjaaja huutaa jonkin määreen. Ryhmän tarkoitus on toimia annetun määreen mukaan. Ohjaaja voi esimerkiksi huutaa ”liiku kuin olisit kuumalla aavikolla”, ”olet väsynyt” tai ”miten kenguru hyppii”. Musiikin jälkeen pysähdytään, mutta määreen mukaan on tarkoitus lähteä liikkumaan. Musiikki jatkuu ja annetun määreen mukaan liikkuminen päättyy.

Peili:

Yksi ryhmäläisistä asettuu peiliksi toiselle puolelle salia. Muu ryhmä asettuu riviin vastakkaiselle seinälle. Peilin ollessa selin muuhun ryhmään, yrittävät ryhmäläiset päästä lähemmäs peiliä. Peilin kääntyessä katsomaan ryhmää, tulee ryhmäläisten pysähtyä. Jos peili näkee jonkun liikkuvan, joutuu ryhmäläinen palaamaan alkuun. Ensimmäinen ryhmäläinen, joka on päässyt koskemaan peiliä selkään, siirtyy peiliksi.

Venyttely

Ryhmässä oli tällä kertaa uusi opiskelija kokeilujaksolla, joka oli vaihtanut paikkaa toisen opiskelijan kanssa. Koulun sisällä tehdään eri mittaisia kokeilujaksoja eri ryhmien välillä. Uusi opiskelija halusi osallistua mukaan

toimintaan ja oli kiinnostunut tekemisestä. Opiskelija oli joillekin ryhmäläisille tuttu, mikä varmasti helpotti osallistumista.

Alkulämmittelynä teimme piirin, jossa jokainen sai keksiä liikkeen, jonka muut toistivat. Ohjeistin, että liike voi olla hyvinkin pieni ja rauhallinen. Kaikki keksivät liikkeet itse, jotkut tarvitsivat vain vähän tukea keksimiseen. Ensimmäinen alkulämmittely oli siis tempoltaan melko rauhallinen, mikä tuntui sopivan aloitukseksi hyvin.

Seuraavaan lämmittelyyn kaikki eivät halunneet osallistua, vaan jäivät seinustalle seuraamaan. Hedelmäsalaatti oli monille melko tuttu, mutta kertosimme vielä yhteiset säännöt ennen peliä. Salissa ei ollut käytössä tuoleja, joten muodostimme piirin seisten. Ongelmaksi leikkiin muodostui se, että piiriin oli vaikea merkata paikkoja, jolloin piiri muutti koko ajan muotoaan. Tämän takia oli hankala kertoa kumpi ehti ensin oikealle paikalle. Siinä hetkessä minulla ei ollut teippiä mukana, jolla lattiaan olisi voinut merkata piirin tarkat paikat. Leikki kuitenkin onnistui melko hyvin ja idea tuntui sopivan haastavalta tälle ryhmälle.

Seuraavassa harjoitteessa mukana oli musiikkia. Harjoitteen idea oli melko sama kuin tuolileikissä, jossa musiikin loputtua täytyy päästä istumaan vapaalle tuolille ennen muita. Ilman tuolia jäänyt putoaa ja näin tuolien ja pelaajien määrä vähenee. Tässä harjoituksessa ei kuitenkaan ole tarkoitus tiputtaa ketään pelistä pois vaan luoda selkeä kontrasti liikkeeseen ja pysähtymiseen. Esittelin leikin tutun tuolileikin kautta ja se tuntui toimivan. Olin valinnut Pharrel Williamsin ”Happy”-kappaleen, jonka rytmi on melko yksinkertainen ja tarpeeksi selkeä. Kappalevalinta tuntui sopivalta ja opiskelijat lähtivät hyvin liikkumaan tilassa. Myös alkulämmittelyissä seinustalle jäänyt opiskelija intoutui mukaan.

Aluksi liikkuminen tapahtui kävellen, mutta pian kun rytmi oli tutumpi ja harjoituksen idea selvillä, alkoi osa ottaa tanssiaskeleita ja vaihdella rytmejä. Jokainen opiskelija osasi myös hyvin luoda kontrastin liikkeeseen ja pysähtymiseen. Pysähtyminen saattoikin aiheuttaa hauskoja hetkiä, jos opiskelija oli jäänyt hauskkaan tai haasteelliseen asentoon. Opettaja ja opintoavustaja osallistuivat mukaan harjoitukseen, mikä varmasti rohkaisi opiskelijoita. Olin aluksi suunnitellut tekeväni harjoitetta mukana, mutta musiikin pysäyttäminen ei olisi onnistunut liikkeessä.

Seuraavassa harjoituksessa jakauduimme kolmen hengen ryhmiin. Opettaja toimi osana yhtä ryhmää, opintoavustaja ja minä toimimme opiskelijoiden ryhmien apuna. Tarkoituksena oli vuorotellen johdattaa keskellä olevaa henkilöä tilassa. Keskimmäisen henkilön kädet olivat kiinni molempien opiskelijoiden käsissä kiinni, jolloin näiden kahden opiskelijan oli toimittava yhdessä liikkeen muodostamiseksi. Ohjeistin, että keskimäinen voi laittaa harjoituksen ajaksi silmät kiinni, mutta se ei ollut pakollista ja osa halusikin tehdä harjoituksen silmät auki.

Ryhmäharjoituksen taustalla soi musiikki, jonka ajattelin tuovan lisäideoita liikkeistä ja rytmeistä. Musiikki toimi tukena, mutta ei selkeästi yhtä hyvin kuin pysähdys-harjoituksessa. Osa ryhmistä tarvitsi myös enemmän apua liikkeiden ideoinnissa ja ohjeistinkin kokeilemaan eri tasoja, jolloin opiskelijan käsiä voidaan viedä korkealle ylös tai lähes lattiatasoon. Yksi ryhmä käytti isoa tilaa enemmän hyödyksi, mikä ei toteutunut muiden ryhmien kanssa yhtä hyvin. Kuitenkin liikkeistä saatiin tehtyä isompia ja laajempia myös pienemmällä tilalla tai jopa paikallaan.

Jatkoimme seuraavan harjoitteen samoilla ryhmillä, jossa tehtävänä oli rakentaa patsaita. Yksi opiskelija toimi massana, jota kaksi muuta muovailivat. Patsaan aiheen sai päättää yhdessä ryhmässä tai tarvittaessa minulta sai kysyä apua. Huomasin, että aiheen keksiminen tuotti vaikeuksia osalle ja olisikin ollut parempi määrittää valmis aihe yhteisesti. Alkuperäinen ajatukseni oli, että patsaat olisi esitelty muille ryhmille, kun ne olivat valmiita, mutta ryhmät olivat eri aikaan valmiita, jolloin toiset alkoivat rakentaa jo seuraavaa patsasta muiden vasta miettiessä. Harjoitus jäi sekavaksi ja liian irralliseksi muusta tekemisestä.

Toiminnan ajoittaminen on ollut yksi suuri haaste koko prosessissa, koska harjoituksien ja pelien tarkkaa aikaa on vaikea määrittää. Joskus harjoitteita täytyy improvisoida lisää tai niiden aikaa on pidennettävä erilaisilla variaatioilla. Tällä kerralla päätin palata vielä ensimmäisen harjoitteen pariin, jossa pysähdyttiin musiikin loputtua. Lisäsin harjoitukseen erilaisia määreitä, joita huutelin musiikin loputtua. Määreet saattoivat olla tunteita, eläimiä, ihmisiä tai ammatteja. Opiskelijoiden täytyi siis musiikin loputtua pysähtyä, kuunnella huutamani asia ja matkia tätä asiaa. Aloitin melko yksinkertaisilla asioilla kuten eläimillä, joita on helppo matkia. Kun opiskelijat olivat ymmärtäneet idean ja selkeästi heittäytyivät mukaan, otin mukaan tunteita kuten ilo, suru, pelko ja rohkeus. Pyrin aina löytämään vastakohtaiset parit tunteille, jolloin eläytyminen tapahtuisi ääripäästä toiseen.

Musiikin, pysähtymisen ja määreiden esittäminen onnistui huomattavasti paremmin kuin ensimmäisillä kerroilla pitämässäni harjoituksessa. Silloin en saanut ryhmää keskittymään tekemiseen, mutta luulen nyt musiikilla olleen suurin vaikutus. Musiikki selkeästi herätti huomiota ja sen loppumiseen on helppo reagoida.

Näiden harjoitusten jälkeen meille jäi edelleen aikaa, jolloin yksi opiskelija ehdotti peili-leikin pelaamista. Leikki oli suurelle osalle tuttu, eikä sääntöjä tarvinnut sen enempää kerrata. Leikki oli mieleinen opiskelijoille, vaikkakin osaa harmitti, kun he joutuivat aloittamaan etenemisen alusta. Yksi opiskelija halusi itse päästä peiliksi, mutta ei päässyt etenemään tarpeeksi pitkälle. Tämä harmitti opiskelijaa selvästi, eikä hän halunnut enää pelata. Toinen opiskelija kuitenkin luopui omasta vuorostaan ja päästi kyseisen opiskelijan peiliksi.

Loppuvenyttelyissä laitoin taustalle musiikkia, jota on käytetty omien tanssituntieni lopussa. Anna Abreun versio kappaleesta ”Ohikiitävää” herätti yllättäen negatiivisia tunteita yhdessä opiskelijassa. Kyseinen opiskelija oli osallistunut toimintaan aktiivisesti ja saanut kehuja opettajalta. Kyseinen kappale sai opiskelijan potkimaan ja hakkaamaan päätä seinään. Opettaja ohjasi opiskelijan pois salista ja keskustelimme tunnin jälkeen lisää opiskelijasta. Ilmeisesti juuri musiikki on niin merkittävässä osassa opiskelijan elämää ja siihen voi liittyä hyvinkin suuria tunteita.

6.8 Seitsemäs tapaaminen

Kehon läpikäynti

Hymynheitto:

Harjoituksessa on tarkoitus olla nauramatta. Vain yhdellä piiriläisistä on hymy, jolloin vain hän saa hymyillä. Henkilö nappaa hymyn käsiinsä ja heittää sen piirissä jollekin toiselle. Harjoituksesta voi tehdä pelin, jolloin nauramisen takia putoaa pois.

Tanssi-improvisaatio kankailla:

Varaa mukaan huiveja tai kankaita, joita on helppo liikutella käsissä. Jokainen ryhmäläinen saa itselleen kankaan, jota on tarkoitus liikutella annettuun musiikkiin. Harjoitukseen on hyvä suunnitella mahdollisimman monenlaista musiikkia, jotka eroavat toisistaan rytmiltä ja tunnelmalta.

Ameba –peli:

Tähän peliin kannattaa varata aikaa melko paljon. Pelin tarkoituksena on edetä tasolta toiselle voittamalla kivi, paperi & sakset –taistoja. Koko ryhmä aloittaa amebana. Ameba liikkuu tilassa uimalla. Kun vastaan tulee toinen ameba, ottavat he kivi, paperi & sakset –taiston keskenään. Voittaja pääsee seuraavalle tasolle eli heinäsiirkaksi. Ryhmäläinen alkaa liikkua nyt heinäsiirkkana tilassa ja etsii toisen heinäsiirkan, jonka kanssa otetaan jälleen kivi, paperi & sakset –taisto. Voittaja pääsee seuraavalle tasolle ja häviöjä joutuu tippumaan tason alemmas, tässä tapauksessa takaisin amebaksi. Peli jatkuu samalla idealla, kunnes ryhmäläinen pääsee etenemään ihmiseksi ja pääsee pois pelistä. Ryhmäläisten on siis oltava samalla tasolla, jotta voivat ottaa kivi, paperi & sakset –taiston. Evoluution järjestys on seuraava: ameba (uintiliike), heinäsiirka (sormet tuntosarviksi), jänis (kädet korviksi ohimoille), gorilla (nyrkkeillä lyönti rinnaan) ja ihminen.

Venyttely

Viikkojen aikana olen huomannut, kuinka alan tulla tutummaksi opiskelijoille. Ensimmäisillä viikoilla saliin tullessa opiskelijat kokoontuivat omiin

ryhmiin melko kauas minusta. Nyt opiskelijat kerääntyvät hyvinkin lähelle minua istumaan ja kyselemään kuulumisia. Monet myös kertovat omista kuulumisistaan, harrastuksistaan tai perheistään. Usein he myös kyselevät, mitä teemme tänään ja tutkivat, jos tuon mukani tavaraa.

Entuudestaan tuttu kehon läpikäynti luonnistuu opiskelijoilta jo hyvin alkulämmittelyssä. Toisinaan saattaa kuulua huokauksia ”ei taas”, mutta kyllästyminen ei kuitenkaan näy itse tekemisessä. Itsestäni jopa tuntuu, että alkulämmittely on parantunut ja osa haluaa tehdä tiettyjä liikkeitä pidempään eli tunnistaa omia tarpeitaan tai paikkoja, jotka tarvitsevat erityisesti venytystä tai liikettä.

Otin alkuun myös hymynheitto-leikin, jossa vaadittiin keskittymistä. Ajatuksena oli, että vain yksi piirissä saa hymyillä. Henkilö ”kerää” hymyn talteen kämmeneen ja heittää sen seuraavalle. Keskittymistä vaaditaan siinä, etteivät muut pelin osallistujat saisi hymyillä tai nauraa. Opiskelijat ymmärsivät pelin idean nopeasti, vaikkakin naurulta ei välttytty. Peliä voisi pelata myös niin, että pelaaja putoaa, jos nauraa muiden hymyn aikana. En kuitenkaan kokenut, että harjoituksesta olisi pitänyt tehdä pudotuspeliä.

Tanssi sanana herätti ensimmäisillä kerroilla paljon ennakkoluuloja, enkä halunnut seuraavassa harjoituksessa käyttää sanaa tanssi. Kyseessä oli kuitenkin tanssi-improvisaatiota, joissa käytettiin apuna kankaita. Jaoin opiskelijat kahteen ryhmään, toiset tekivät ja toiset katsoivat. Harjoituksen olisi voinut toteuttaa koko ryhmän kanssa, mutta kankaita ei olisi riittänyt kaikille. Jokainen sai itselleen sifonkikankaan ja ohjeistin heitä liikkutamaan kangasta musiikin tahdissa. Olin valinnut hyvin erilaisia musiikkia, joita soitin harjoituksessa vuorotellen.

Harjoitus onnistui juuri kuin olin suunnitellut. Keskitin opiskelijoiden huomion kankaan liikkuttamiseen, jolloin oman kehon liikkuminen tuli sivutuotteena. Myös eri rytmeihin liikkuminen onnistui opiskelijoilta hienosti ja koko harjoitusta oli mielenkiintoista seurata. Opiskelijat, jotka seurasivat toisten tekemistä, keskittyivät katsomiseen ja antoivat toisilleen rauhan sekä tehdä että katsoa. Sama päti molempien ryhmien kohdalla. Itse osallistuin tanssin toisen ryhmän kanssa, jolloin innostin heitä liikkumaan tilassa vielä isommin.

Harjoitus herätti heti paljon puhetta ja kysyttäessä opiskelijat tuntuivat nauttivan sekä tekemisestä, että katsomisesta. Ainoastaan kankaiden koko tuntui osittain haasteelliselta: sifonkikankaat olivat vanhoja verhoja, joiden käsittely osalle saattoi olla hankalampaa kuin toisille johtuen opiskelijoiden eri pituuksista. Myös musiikki herätti tunteita ja eräs opiskelija kysyikin, voisiko hän saada kappaleita itselleen. Sain ajatuksen, että kerrään kaikki käytetyt musiikit yhdelle listalle, jonka jaan viimeisellä kerralla opiskelijoille.

Seuraavan harjoituksen onnistumisesta en ollut ollenkaan varma, mutta halusin yrittää sitä silti. Kyseessä oli ameba-peli, jossa voittamalla kivi, paperi ja sakset –taistelun pääsee seuraavalle tasolle. Vastaavasti taistelun häviävä putoaa yhden tason alemmas. Peli tunnetaan myös nimellä evoluutio. Ohjeistin ensin eri tasot: ameba, heinäsiirkka, jänis, gorilla, ihminen. Jokaisella tasolla on oma liikkeensä, jota toistetaan jolloin muut tunnistavat millä tasolla kyseinen pelaaja on. Seuraavaksi kävimme läpi kivi, paperi ja sakset eli mikä voittaa minkä. Peli on selkeästi monimutkaisin, mitä olemme yhteisillä tunneilla tehneet ja varasinkin harjoitukselle paljon aikaa.

Ameba –peli lähti hyvin käyntiin ja osa saikin ideasta heti kiinni. Eniten haasteita aiheutti kivi, paperi ja sakset jolloin ei oltu aina varmoja kumpi taistelun voitti. Toimiva ratkaisu tähän oli se, että kivi, paperi ja sakset –peliä meni ”tuomaroimaan” yksi henkilö. Usein parit myös tulivat kysymään, jos eivät olleet varmoja lopputuloksesta. Tällä tavalla peli onnistui hyvin loppuun asti.

Osa opiskelijoista saattoi tuskastua, kun ei päässyt etenemään pelissä haluamallaan tavalla. Kukaan ei kuitenkaan lopettanut peliä kesken, vaan sitä jatkettiin sinnikkäästi. Lopussa, kun suuri osa oli päässyt viimeiselle tasolle ja pois pelistä, kannustivat he muita jäljellä olevia pelaajia. Päätin kuitenkin lopettaa pelin, vaikka osa oli edelleen alemmilla tasoilla. Kukaan ei onneksi pahoittanut tästä mieltä, vaan jopa hieman huvittuivat, jos olivat jääneet heinäsiirkaksi tai amebaksi.

Loppuun meille jäi vielä aikaa tehdä venyttelyt. Venyttelyt selkeästi ovat vakiintuneet viimeiseksi harjoituksesi ennen lopetusta ja niitä usein toivotaankin tunnin lopussa. Viime kerrasta oppineena olin varautunut venyttelyihin melko neutraalilla musiikilla, eikä kukaan tuntunut saavan siitä negatiivisia tunteita.

Opiskelija, joka on aiemmin jättäytynyt tunneilla seinustalle seuraamaan, ei tälläkään kertaa halunnut osallistua. Kävin pyytämässä häntä mukaan useampaan otteeseen mukaan, niin teki myös opettaja ja opintoavustaja. Opiskelija ei kuitenkaan intoutunut mukaan. Tunnin jälkeen juttelimme, kuinka kyseinen opiskelija antaa muille kuitenkin työrauhan ja seuraa tekemistä aktiivisesti. Opiskelija kuitenkin vierastaa osallistumista, koska epäonnistumisen pelko on suuri. Aiemmillä kerroilla hän on osallistunut mukaan, kun on saanut tehdä yhdessä opintoavustajan kanssa. Tuki, kannustaminen ja välitön palaute tekemisestä ovat kyseisen opiskelijan kohdalla erittäin tärkeitä.

Toimintakertojen aikana olen pohtinut, että kyseinen opiskelija vierastaa minua erityisesti. Tämän takia hänen on vaikea lähteä minun pyynnöstäni mukaan toimintaan ja saattaa vastata joskus hyvinkin ärsyyntyneesti. Ehkä minun olisi parempi antaa opiskelijan tulla mukaan kokonaan itse tai

vain muiden innostamana. Minulta tulevat pyynnöt voivat kasvattaa kynnystä osallistumiseen entistä enemmän ja aiheuttaa ärsyntyntymistä.

6.9 Kahdeksas tapaaminen

Liikejono

Mielikuvituspallo

Pantomiimi korteilla:

Ohjaaja voi miettiä valmiiksi pantomiimi aiheita. Alias –kortit toimivat myös hyvin tässä harjoituksessa. Sanojen haastavuus määrittyy ryhmän tason mukaan. Tarkoituksena esittää muulle ryhmälle kortissa annettua määrettä. Määreet voivat olla mitä vain eläimistä tunnetiloihin, hyvä kuitenkin varmistaa, että sana on tuttu ja ymmärrettävä. Kun pantomiimatava asia arvataan, pääsee arvaaja itse esittämään sanaa. Sanoja voi mennä arvuuttelemaan myös pareittain.

Improvisaatio –kohtaukset:

Harjoitusta varten voi suunnitella valmiita kohtauksia. Ryhmä asettuu ”näyttämön” edustalle, jolloin kohtausta on helppo seurata. Kohtausten on hyvä olla aluksi helppoja ja yksinkertaisia. Aiheet voivat lähteä arkipäiväisistä asioista liikkeelle kuten asiakaspalvelutilanteesta kaupassa, pankissa tai ravintolassa. Kohtaus voidaan aloittaa ensin kahdella henkilöllä, mutta kohtauksen aikana voi mukaan tulla uusia henkilöitä. Valmiisiin kohtauksiin voidaan myös suunnitella yllättäviä käännteitä, jotka selviävät vasta kohtauksen aikana. Tällöin kohtaus voidaan pysäyttää hetkeksi ja uusi, yllättävä käänne ja henkilö saadaan esiteltyä. Ryhmäläiset voivat alkaa itse rakentaa kohtauksia, kun ovat ymmärtäneet harjoituksen idean.

”Hahaha” –peli:

Pelissä asetutaan piiriin ja sovitaan aloittaja. Ensimmäinen piiristä sanoo ”ha”. Seuraavan piirissä lisää toisen ”ha” –tavun edelliseen eli ”haha”. ”Ha” –tavu lisääntyy aina ja toistettava sana kasvaa piirissä pidemmäksi. Pelistä putoaa, mikäli nauraa tai sekoaa ”ha” –tavujen määrästä.

Viime kerralla ryhmään tutustumassa ollut opiskelija ei ollut enää ryhmässä ja vastaavasti ryhmään kuuluva opiskelija oli tullut takaisin. Lisäksi yksi opiskelijoista poissa. Tunnin aluksi eräs opiskelija ei suostunut tulemaan mukaan toimintaan. Hän kuitenkin seurasi muiden tekemistä.

Aloitimme tutulla jono –harjoituksella, jonka uutuudenviehätys oli osittain jo hiipunut. Samoin mielikuvituspalloheitto aiheutti osassa opiskelijoita ”ei taas” –reaktioita. Mielikuvituspallo –harjoituksessa ei tällä kertaa

ollut selkeää lopetusta, jolloin harjoitus jäi hieman irralliseksi ja opiskelijoiden keskittyminen alkoi selvästi herpaantua.

Halusin puhua tänään improvisaatiosta ja siihen liittyvistä asioista. Puhuin, kuinka virheet voivat joskus tuntua noloilta ja ”mokaamisen” ajatellaan olevan pahasta. Pyrin kuitenkin kääntämään tämän ajatuksen päälle. Aiemmassa koulutuksessa korostettiin ajatusta siitä, kuinka ”moka on lahja”. Selvensin opiskelijoita niin, ettei väärästä tekemisestä tai sanomisesta tulisi ottaa itseensä, vaan juuri näistä ”vahingoista” tulisi onnitella itseään. Sovimme, että aina kun joku kokee tehneensä ”moka”, voi hän juhlistaa tätä esimerkiksi taputtamalla itseään olalle tai tekemällä oman tuuletuksen. Muut voivat myös yhtyä tähän ilotteluun ja antaa ”mokasta” aplodit tai hurraa –huudot.

”Moka on lahja” –tekniikalla siirryimme seuraavaan harjoitukseen, pantomiimiin. Olimme harjoitelleet pantomiimia jo ensimmäisellä kerralla, jolloin kokoonnuimme luokassa. Tällä kertaa mukana oli omatekemäni kortit pantomiimia varten. Korteissa oli ammatteja, eläimiä ja tunnetuimpia satuhahmoja. Opiskelijat nostivat yksi kerrallaan pakasta kortin, jota menivät esittämään muiden eteen. Yleensä pantomiimia pelatessa henkilö, joka arvaa oikein, menee seuraavaksi esittämään. Kaikki eivät kuitenkaan halunneet esittää, jolloin sovimme, että kaikki halukkaat voivat osallistua. Hetken pelaamisen jälkeen opiskelijat, jotka eivät aluksi halunneet osallistua, suostuivat mukaan. Ehdotin myös, että eteen voi mennä yhdessä jonkun kanssa.

Pantomiimi –korttien loputtua aloimme rakentaa improvisaatio –kohtauksia. Kohtauksiin sai osallistua nyt useampi ”näyttelijä” ja tilanteen sai valita itse. Opiskelijat keksivät hyvin kohtauksia arkipäiväisistä tilanteista. Joihinkin kohtauksiin saattoi tulla näyttelijöitä mukaan kesken kohtauksen. Samalla saimme harjoiteltua asiointia erilaisissa tilanteissa kuten lääkärissä tai kaupassa. Pääsimme myös hulluttelemaan ambulanssikeinoja ja jääkiekkoilijoina. Opiskelija, joka oli seurailut alkutunnin seinustalla, halusi esittää omaavalintaisen pantomiimi –henkilön. Opiskelija osallistui lopputunnin harjoituksiin ja oli selkeästi paremmalla tuulella.

Viimeisenä harjoituksena oli ”hahaha” –harjoitus. Harjoitus oli melko monimutkainen ja vaikea, huomasin sen jo harjoitusta tehdessä. Tarkoituksena oli lisätä ”ha”-sana aina edellisen perään. Näin muodostuu pitkä ”hahaha” –ketju piirin ympäri. Harjoitus ei kuitenkaan onnistunut odotetusti ja jouduin näyttämään aina sormilla, kuinka monta ”ha” –sanaa oli sanottava. Harjoituksen monimutkaisuus söi sen rentouden ja hauskuuden, joka olisi toiminut hyvänä loppukevennyksenä.

6.10 Yhdeksäs tapaaminen

Rytmi –harjoitus:

Ryhmä asettuu piiriin. Harjoituksen ohjaaja tai muu ennalta sovittu henkilö alkaa tuottaa rytmiä taputtamalla, tömistelemällä tai muulla tavalla kehoa hyödyntäen. Muu ryhmä seuraa annettua rytmiä ja reagoi sen muutoksiin. Piirissä voidaan käydä myös kierros, jolloin jokainen saa keksiä rytmin, jota muut matkivat.

Mitä vaan –piiri:

Ryhmä on piirissä. Piirissä vuoro siirtyy aina viereiselle henkilölle ja rytmiä voi tuoda mukaan taputuksilla. Ensimmäinen aloittaa keksimällä jonkun sanan. Piiristä seuraava jatkaa ja sanoo ensimmäisen sanan, joka edellisen sanasta tulee mieleen. Kierros käydään läpi niin, että reagoidaan aina edellisen sanaan. Aluksi vauhti voi olla hitaampi, jolloin kaikki pääsevät mukaan. Kun peli alkaa sujua, voidaan vauhtia lisätä, joka lisää haastetta. Vauhtia on helppo kontrolloida taputuksilla.

”Kuka se on hippa?”-hippa:

Hippa vaatii selostusta ainakin aluksi sen sekavuuden takia. Aluksi muodostetaan piiri, jossa ihmisten välille on hyvä jättää tilaa kulkea. Piirin keskelle jää kaksi leikkijää, hippa ja kiinniotettava. Hippa yrittää ottaa kiinni toista keskellä olevaa pelaajaa, jonka mahdollisuus on juosta yhden piirissä olevan taakse ja koskettaa tätä olkapäihin. Se, kenen taakse kiinniotettava on juossut, tuleeikin hippa, joka alkaa ottaa edellistä hippaa kiinni, josta muuttuu nyt kiinniotettava. Samalla tavalla kiinniotettava henkilö voi juosta piirissä olevan henkilön taakse, jolloin hippa vaihtuu jälleen. Piiriä voi kasvattaa, kun leikki alkaa sujua.

Rentoutus –harjoitus kankailla:

Ryhmä jakautuu 3-4 hengen ryhmiin. Sovitaan, kuka pienryhmästä rentoutuu ensimmäisenä. Rentoutukseen valittu henkilö asettuu patjalle makaamaan hyvään asentoon ja hän voi halutessaan sulkea silmänsä. Ryhmän kaksi muuta jäsentä asettuvat patjalla makaavan henkilön molemmille puolille. Näille ryhmäläisille annetaan kevyt kangas (esimerkiksi sifonki), jota he yhdessä liikuttavat patjalla makaavan henkilön päällä. Kankaalla luodaan liikkeitä, joiden ilmavirtauksen rentoutuja tuntee. Kankaalla voi kokeilla erilaisia nopeuksia ja kangas voi myös osua rentoutujaan. Mikäli ryhmässä on neljä jäsentä, voi hän koskettaa rentoutujaa nilkoista, käsistä, olkapäistä, reisistä tai polvista. Kosketukset voivat erota toisistaan, jolloin joku kosketus voi kestää pidempään kuin toinen tai olla kevyempi hipaisu tai kovempi puristus. Ennen harjoitusta voi rentoutujalta varmistaa, kutiaako hän jostain kohdasta helposti, jolloin kosketusta

siltä alueelta voi pyrkiä välttämään. Harjoituksen taustalla soitetaan rauhallista musiikkia ja tilasta voi tehdä myös hämäämään.

Ryhmä oli tällä kerralla pieni, jopa kolme opiskelijaa pois ja opintoavustaja. Aloitimme keskittymisharjoituksella, jossa tein erilaisia rytmejä taputtamalla. Opiskelijoiden tehtävänä oli tehdä rytmiä mukana ja reagoida sen muutoksiin mahdollisimman nopeasti. Huomasin, että perusrytmi, jossa yhdistyi yksi taputus käsiin ja reisiin, oli kaikista toimivin. Pyrinkin muuttamaan rytmiä, enkä niinkään taputusjärjestystä.

Sopivan rytmin löydyttyä otimme mukaan ”mitä vaan” –harjoituksen. Ensimmäinen piirissä sanoo sanan. Seuraavan vuoro on sanoa ensimmäinen sana, joka edellisen sanasta tulee mieleen. Osittain taputus, joka jatkui ”mitä vaan” –harjoituksen ohella, vei keskittymistä sanojen keksimiseltä. Taputusrytmi saattoi myös kiihtyä, jolloin sanoihin oli entistä vaikeampi keskittyä. Harjoitus alkoi turhauttaa paria opiskelijaa, mutta saimme tehtyä aloitetut kierrokset loppuun.

”Kuka se on hippa?” –toimi erityisen hyvin. Aloitimme leikin hitaasti jolloin sitä oli selkeämpi selostaa mukana. Hipan tempo kiihtyi, kun leikki tuli tutummaksi. Opiskelijat pitivät hipasta erityisesti ja naurua kuului koko leikin ajan. Tunnin jälkeen opettaja kertoi, että opiskelija, joka harvoin liikuntatunneilla juoksee, otti tämän harjoituksen aikana useamman juoksuaskeleen ja selvästi intoutui mukaan tekemiseen.

Lopputunnista teimme rentoutus –harjoituksen. Mukanani oli samoja kankaita, joita käytimme aiemmin tanssi-improvisaatiossa. Jakauduimme kahteen kolmen opiskelijan ryhmään, joissa minä ja opettaja olimme mukana. Harjoituksessa yksi kerrallaan rentouduttiin patjalla. Kahden muun opiskelijan tehtävänä oli yhdessä tehdä rentoutettavan päällä erilaisia liikkeitä kankaalla. Minun ja opettajan tehtävänä oli kosketella patjalla makaavaa opiskelijaa esimerkiksi käsistä, jaloista, hartioista tai päästä.

Pyysin ennen harjoitusta täydellistä hiljaisuutta, jotta harjoitus voisi onnistua. Opiskelijat antoivat toisille täydellisen rauhan rentoutua, mikä sai harjoituksen onnistumaan hyvin. Välillä kosketukset saattoivat kutittaa opiskelijoita ja jotkut naurahtelivat hiljaa itsekseen. Opiskelijat pitivät harjoituksesta paljon ja kokivat sen rentouttavan heitä. Harjoituksen taustalla soitin rauhoittavaa musiikkia. Tunti loppui rentoutus –harjoitukseen, kun kaikki olivat saaneet olla vuorollaan rentoutumassa.

6.11 Kymmenes tapaaminen

Oma liike piirissä, teemana hyvä ystävä:

Leikin idea sama kuin oma liike piirissä –harjoituksessa. Harjoitukseen lisätään teema, jonka pohjalta liikkeet tehdään. Teemaa voi lähteä avaamaan ensin keskustelulla, jossa mietitään millainen hyvä ystävä on. Esi-

merkiksi voidaan todeta, että hyvä ystävä on iloinen. Yhdessä voidaan edelleen miettiä, miten iloisuus näkyy ihmisestä, jolloin saadaan liike tai ilme, jonka kaikki tekevät. Teemoiksi voi kokeilla monia erilaisia kuten urheilulajeja, eläimiä, ammatteja tai vaikka värejä.

Parihippa:

Ryhmä jakautuu pareihin, jotka levittäytyvät tilaan tasaisesti. Parit seisovat vierekkäin. Valitaan hippa ja ensimmäinen kiinniotettava. Hippa alkaa jahdata kiinniotettavaa, joka voi mennä ”turvaan” jonkun parin viereen. Kun henkilö tulee parin jatkoksi, tulee toiselle sivulle jäävästä henkilöstä kiinniotettava. Hippa alkaa jahdata uutta henkilöä, joka pyrkii ”turvaan” toisen parin luo. Mikäli hippa saa kiinniotettavan kiinni, vaihtuu heidän roolit.

Magneetti –leikki:

Ryhmäläiset etsivät itselleen parin. Parit ovat toistensa magneetteja, jotka hakeutuvat leikissä kiinni toisiinsa. Leikin taustalla soitetaan musiikkia. Musiikin soidessa parit erkaantuvat toisistaan mahdollisimman kauas ja pyrkivät liikkumaan kaukana toisistaan. Musiikin loppuessa, pareista tulee magneetteja ja he hakeutuvat vierekkäin mahdollisimman pian. Jälleen kun musiikki jatkuu, erottuvat parit liikkumaan tilassa. Muutaman harjoituskierron jälkeen voidaan magneetin paikka kohdentaa tiettyyn kohtaan kehossa. Ohjaaja voi miettiä etukäteen kehonosia, joissa magneetti on. Kun ohjaaja esimerkiksi huutaa ”polvet!”, tulee parien tuoda polvet vastakkain. Kehonosa vaihtelee pelin edetessä ja haastetta pystyy säätämään kehonosien valinnalla.

Pallon kuljetus piirissä:

Ryhmä asettuu tiiviiseen piiriin istumaan, jalat suorana kohti keskustaa. Tarkoituksen on liikuttaa palloa sylistä toiseen piirissä viereiselle ilman käsiä. Piiri on hyvä pitää alussa tiiviinä, jolloin peli on helpompi. Mikäli pallo tippuu lattialle kesken siirron, putoaa pelaaja pois. Pelin haaste kasvaa, kun piirin välit harvenevat. Lisäksi peliin voi ottaa mukaan toisen pallon, joka kulkee vastakkaiseen suuntaan kuin ensimmäinen pallo. Peli päättyy, kun jäljelle jää 2-3 pelaajaa.

Kapteeni käskee:

Valitaan ryhmästä ”kapteeni”, joka asettuu ryhmän eteen. Kapteeni antaa käskyjä ryhmälle, joita ryhmä toteuttaa. Ohjeita tulee kuunnella tarkasti, sillä jos kapteeni aloittaa käskytyksen sanoilla ”kapteeni käskee..”, tulee käskyä ehdottomasti noudattaa. Mikäli kapteeni huutaa vain esimerkiksi ”pomppikaa”, ei käskyä tule noudattaa. Jos joku ryhmästä tekee käskyn ilman ”kapteeni käskee” sanoja tai vastaavasti ei tottele ehdoton-

ta kapteenin käskyä, tippuu hän pelistä pois. Voidaan myös sopia, että pelistä tippuneesta tulee kapteeni.

Kaksi opiskelijaa oli poissa koulusta ja yksi opiskelija oli erityisen huonolla tuulella, eikä suostunut osallistumaan. Kyseisen opiskelijan on vaikea osallistua, jos jokin asia vaivaa mieltä. Hän näyttää myös tunteensa hyvin avoimesti. Yritin parilla kerralla kysyä häntä mukaan, mutta opiskelija provosoitui tästä ja muuttui melko aggressiiviseksi. Kyseinen opiskelija saattaa osallistua tekemiseen ilman erillistä pyytämistä, kun aktiviteetti on mieluinen. Opiskelijan pitää kuitenkin antaa tehdä harjoitusta ensin rauhassa ja päästä mukaan rytmiin.

Olin valinnut ystävänpäivä –teemaan sopivan harjoituksen. Idea oli sama, kuin piirissä, jossa jokainen keksii vuorollaan liikkeen. Ohjeistin opiskelijoita miettimään hyvän ystävän piirteitä, joita liikkeillä esitetään. Harjoitus tuntui kuitenkin olevan yllättävän haasteellinen, eivätkä opiskelijat keksineet asioita ilman apua. Emme tehneet harjoitusta koko kierrosta, koska opiskelijoiden kiinnostus tuntui lopahtavan hyvin nopeasti.

Viime kerralla onnistunut hippa innosti minua kokeilemaan toista hippaa. Opiskelijoille tutumpi parihippa toimi hyvin, mutta selvästi ei ollut yhtä mieleinen kuin ”kuka se on?” –hippa. Myös isompi ryhmä olisi tukenut hippaa paremmin. Kuitenkin sain opiskelijat liikkeelle ja orientoitumaan toimintaan.

Ryhmässä oli jälleen tällä viikolla uusi opintokokeilija, joka tuli opintoavustajan kanssa tunnille hieman myöhemmin. Opiskelija ei halunnut osallistua toimintaan, vaan jäi katsomaan tekemistä kiinnostuneesti seinustalle. Huonolla tuulella ollut opiskelija ei halunnut edelleenkään osallistua mukaan ja lähtikin salin ulkopuolelle.

Magneetti –leikissä pyysin opiskelijoita jakautumaan pareihin. Itse en osallistunut, koska opiskelijat, opettaja ja opintoavustaja saivat muodostettua tasaparit. Harjoitus olisi voinut olla luonteeltaan paljon nopeampoisempi ja innostavampi, mutta opiskelijoiden liikkuminen oli hyvinkin verkkaista ja vetelää. Osittain kappalevalintani leikkiin olisi voinut olla rytmikkäämpi, jolloin koko leikin rytmi olisi voinut olla nopeampi. Leikki kesti kuitenkin kappaleen loppuun asti, jolloin päätin vaihtaa leikkiä.

Seuraavaa harjoitusta en ollut etukäteen suunnitellut, mutta koin sen sopivan paremmin ryhmän ja opiskelijoiden silloiseen rytmiin ja mielentilaan. Kokoonnuimme piiriin istumaan, jalat yhdessä suorina piirin keskellä. Tarkoituksena oli liikuttaa palloa viereisen henkilön syliin käyttämättä käsiä. Yksi opiskelija ilmoitti, että on pelannut harjoitusta ennenkin, ja tuntui innostuvan enemmän. Pelin idea tuntui sopivan yksinkertaiselta ja keskittyminen kohdistui tekemiseen. Muutaman harjoituskierroksen jälkeen pelistä putosi, mikäli ei saanut palloa siirrettyä seuraavalle. Osalla opiskelijoista kilpailuhenkisyys kasvoi, mutta osa tuntui jopa haluavan

pois pelistä. Lisäsin haastetta lisäämällä peliin toisen pallon, joka pakotti ryhmää keskittymään vielä enemmän. Peli loppui kolmeen voittajaan.

Pelissä vaadittu keskittymiskyky jakoi ryhmää hieman. Osa jaksoi keskittyä tekemiseen hyvinkin intensiivisesti, osa ei jaksanut keskittyä kuin muutaman kierroksen ajan. Yritin pelin aikana innostaa ja kannustaa opiskelijoita, joilla oli enemmän keskittymisvaikeuksia. Keskittymiseen saattoi vaikuttaa asento. Pelissä oli istuttava jalat suorana piirissä, joka on pitkän ajan jälkeen epämiellyttävä asento. Kun pelistä alkoi putoamaan pelaajia, ensimmäisenä putosivat ne, joilla oli eniten haasteita pitää keskittymistä yllä. Osa saattoi pudota pelistä tahallaan. Opiskelijat jaksoivat kuitenkin seurata ja kannustaa jäljellä olevia opiskelijoita.

Kapteeni käskee –leikki oli myös kaikille tuttu. Ensimmäisenä ”kapteenina” toiminut opiskelija keksi hyvin itse tekemistä muille. Kyseinen opiskelija ei ole aiemmin suostunut tekemään pariharjoituksia muuta kuin opettajan kanssa. Usein hän on myös ollut melko turhautunut minun toimintatatuokioista, esimerkkinä ”taas toi ilkeä nainen tulee”. Kesken Kapteeni käskee –leikin kyseinen opiskelija kuitenkin pyysi minua apuun, kun häneltä loppuivat ideat. Ehdotin hänelle tekemisiä, jolla hän opasti muita.

Kyseinen opiskelija on saanut rohkeutta viikkojen aikana huomattavasti. Ensimmäisellä tapaamiskerralla hän ei suostunut kertomaan itsestään, eikä halunnut ottaa minuun kontaktia. Harjoitusten myötä hän on saanut rohkeutta toimia tutussa ryhmässä ja myös uusien, tässä tapauksessa minun, ihmisten kanssa.

Kapteeni käskee –leikin jatkuessa osa pelaajista tippui pelistä. Ehdotin, että leikin ensimmäinen kapteeni olisi vaihtanut paikkaa jo pelistä tippuneen pelaajan kanssa. Halukas, pelistä jo tippunut pelaaja, otti itselleen kapteenin roolin ja peli jatkui. Koska kapteenilla oli hiukan haasteita keksiä tekemistä pelaajille, ehdotin, että kaikki jo pelistä tippuneet muodostaisivat yhdessä kapteenin. Näin ideoita oli helpompi jakaa muiden kanssa, eikä vain yhden tarvitse olla äänessä.

Ryhmässä muodostunut kapteeni onnistui kohtalaisen hyvin. Siirryin itse muiden pelaajien kanssa noudattamaan annettuja ohjeita. Yksi opiskelijoista selkeästi ”johti” kapteeni-ryhmää. Hän toimi ensin pääsääntöisesti yksin kapteenina, mutta alkoi pian rohkaista muita avukseen. Hän ei yrittänyt pakottaa ketään toimimaan vasten tahtoaan, vaan yritti osallistaa heidät mukaan leikkiin omien kykyjensä mukaan. Kyseinen opiskelija toimi erityisen hienosti ja saikin myös muut osallistumaan.

Harjoitus kesti melko pitkään ja sen tempo hidastui loppua kohden. Eniten aikaa ja tempoa söi se, kun ryhmä yritti yhdessä miettiä tekemistä. Pelin idea jäi taka-alalle juuri sen takia, koska käskyjen keksiminen vei paljon aikaa. Yhdellä opiskelijoista on myös haasteita tuottaa puhetta, joka varmasti rajoitti häntä huutelemasta ohjeita.

Lopputunnista teimme vielä venyttelyjä yhdessä. Kuulin, että ystävänpäivän kunniaksi samana päivänä järjestetään disko. Koin, että diskolla saattoi olla vaikutusta ryhmän energiaan ja keskittymiseen. Miettiessäni omia kokemuksia koulun diskoista pystyin samaistumaan toimintakerralla nähtyihin mielentiloihin. Myös itselläni saman ikäisenä keskittyminen saattoi olla jo illan diskossa ja kaikki muu tekeminen saattoi tuntua toisarvoiselta ja joskus turhalta.

6.12 Yhdestoista tapaaminen

Metsämies:

Ryhmästä valitaan yksi metsämies. Metsämies asettuu salin keskelle (ulkona voidaan sopia leikille tarkemmat rajat, noin jumppasalin kokoiselle alueelle) ja muu ryhmä asettuu salin toiseen päähän. Metsämies huutaa ”kuka pelkää metsämiestä?”- lorun, jonka jälkeen ryhmäläiset yrittävät päästä juoksemaan salin toiseen päähän. Metsämies yrittää ottaa salin läpi juoksevia ryhmäläisiä kiinni mahdollisimman monta. Kiinnijääneistä ryhmäläisistä tulee myös metsämiehiä, jotka ottavat jäljellä olevia pelaajia kiinni. Leikki loppuu, kun kaikki pelaajat on saatu kiinni.

JOO! –leikki:

Leikinohjaaja huutaa ryhmälle erilaisia asioita, joita yhdessä matkitaan ja esitetään. Ohjaajan huudettua määreen, muu ryhmä vastaa tähän huutamalla kovaan ääneen ”JOO!”. Esimerkiksi ”Ollaan kaikki lentokoneita!” ”JOO!”. Leikin tarkoituksena on heittäytyä tekemiseen ja hyväksyä ehdotukset ennakkoluulottomasti.

Porkkana –hippa:

Ryhmästä valitaan hippa, joka ottaa muita kiinni. Kun pelaaja on jäänyt kiinni, nostaa hän kädet ylös ja asettuu kyykkyy. Muut, vapaana olevat pelaajat, voivat pelastaa hänet nostamalla hänet käsistä ylös kuin nostaisi porkkanan maasta. Pelin kuluessa voi ottaa mukaan toisen hipan.

Pallohieronta:

*Varaa mukaan erilaisia palloja ja muita esineitä kuten pensseleitä, harjoja ja hierontarullia. Ryhmä jakautuu pareihin ja asettuu tilaan omille patjoille. Parit sopivat keskenään, kumpaa ensin hierotaan. Hierottava voi asettua patjalle makaamaan tai istua hyvässä asennossa. Tavarat, joilla hierotaan, voidaan koota yhteisesti tilan keskelle. Hierojana toimiva pari käy valitsemassa tavaroita yhden tai kaksi. Näillä valituilla tavaroilla hierotaan paria muun muassa selästä, käsistä, jaloista ja niskasta. Eri tavaroilla saadaan aikaan erilaisia tuntemuksia ja liikkeitä parin kehossa. Tavaroi-
ta voi käydä vaihtamassa harjoituksen aikana ja myös ohjaaja voi käy-*

dä tarjoamassa niitä pareille. Harjoituksen taustalla soitetaan rauhoittavaa musiikkia ja tilaa voi tarvittaessa hämärtää.

Venyttely

Edellisellä kerralla ryhmä tuntui hyvin veltolta ja ajattelinkin kyseessä olevan pientä turnausväsymystä. Tällä kertaa ryhmä kuitenkin oli hyvin energisellä ja positiivisella mielellä. Alkuperäinen ryhmä oli lähestulkoon koossa ja edelliseltä kerralta tuttu opintokokeilija oli myös mukana, mutta hän ei halunnut itse osallistua mukaan toimintaan. Yksi opiskelija istui salin ulkopuolella, jota opettaja ja opintoavustaja yrittivät saada mukaan. Itse en mennyt häntä pyytämään mukaan, koska koin hänen ärsyyntyvän minusta aiempien kokemusten perusteella.

Ensimmäinen leikkinä metsämies onnistui hyvin. Ryhmä lähti leikkiin mukaan innokkaasti ja metsämiehen rooliin oli monia halukkaita. Leikki oli tarpeeksi yksinkertainen, joka antoi mahdollisuuden vain heittäytyä mukaan. Opintokokeilija ei halunnut itse osallistua, mutta seurasi leikkiä hyvinkin aktiivisesti. Hän kannusti muita opiskelijoita juoksemaan nopeammin ja kehui heitä, kun he pärjäivät leikissä hyvin. Useaan otteeseen kysyin häntä mukaan, mutta hän tyytyi istumaan seinustalla.

Pelasimme metsämiestä muutaman kierroksen, koska moni halusi aloittaa metsämiehenä. Opiskelijoiden into pelin kuitenkin säilyi hyvin. Lisäksi oli hienoa huomata, että he pystyivät mukautumaan muihin leikkijöihin. Jos metsämiehenä oli nopeampi juoksija, ei hän välttämättä heti ottanut hitaimpia juoksijoita kiinni. Näin leikkiin saatiin vaihtuvuutta, kun samat henkilöt eivät jääneet ensimmäisenä kiinni.

JOO! –leikkiä oli tarkoitus kokeilla jo ensimmäisellä kerralla, mutta se ei silloin sopinut ryhmän huonon keskittymisen takia. Luottamus, joka on kasvanut viikkojen aikana, on antanut itsellenikin lisää uskallusta kokeilla. Luottamuksen kanssa myös opiskelijat uskaltavat haastaa myös itseään askel kerraltaan. JOO! –leikki toimi tällä kertaa hyvin, jonka uskon johtuvan juuri yhteisesti rakennetusta luottamuksen ilmapiiristä. Opiskelijat uskaltavat heittäytyä ja toteuttaa itseään. Muille annetaan rauha tehdä ja jokaisen oma tekeminen on arvokasta.

Erityisen innostavaa oli huomata, kuinka JOO! –leikissä tullessiin määreisiin tartuttiin ennakkoluulottomasti. Määreitä pyrittiin tulkitsemaan koko keholla. Pyrin käyttämään harjoituksen alussa helppoja, pienistä asioista lähteviä tulkintoja. Leikin myötä tulkitseminen kasvoi ja määreen esittäminen aloitettiin sisältä, tunteesta koko kehoon.

Opiskelijoiden toiveesta leikimme porkkana –hippaa. Kyseinen leikki oli itselleni tuntematon, mutta opiskelijat osasivat selittää leikin muille. Hippa –leikki sopi minulle, vaikka en ollut sitä suunnitellut. Koin, että hippa

voisi kuluttaa opiskelijoilta ylimääräistä energiaa ennen tulevaa pallohierontaa.

Osa opiskelijoista ei halunnut osallistua porkkana –hippaan ja jäikin seinustalle seisoskelemaan. Hippa alkoi ensin yhdellä hipalla, jolloin hipan tempo oli melko hidas. Kävin leikin lomassa ehdottamassa yhdelle seinustalle jääneelle opiskelijalle, että hän menisi mukaan toiseksi hipaksi. Pienen patistelun jälkeen opiskelija suostui ja hän innostuikin hipasta. Toinen opiskelija, joka ei halunnut osallistua mukaan, ehdotti, että hän menisi mukaan kolmanneksi hipaksi. Ehdotin kuitenkin, jos alkuperäinen hippa vaihtaisi rooleja kyseisen opiskelijan kanssa. Kolme hippaa olisi ollut näin pienelle ryhmälle liian monta. Roolien vaihto sopi opiskelijoille ja hippaan saatiin mukaan lähes koko ryhmä. Hippa oli hyvä lopettaa, kun hipat olivat saaneet kaikki kiinni.

Hipan jälkeen oli hyvä keskittyä rauhallisempaan ja rentouttavaan harjoitukseen. Tämän toimintakerran aktiiviset ja nopeatempoiset leikit ovat palvelleet rentoutusharjoitusta. Parit muodostuivat helposti ja tasaparit saatiin, kun opettaja meni opiskelijalle pariksi. Itse jäin ohjaamaan leikkiä ja myös koulunkäynninavustaja toimi parien apuna. Kiersin tarjoamassa pareille erilaisia esineitä, jotta he pääsisivät kokeilemaan mahdollisimman montaa erilaista esinettä.

Mukanani oli golf-, tennis-, paperimassa- ja superpalloja. Pysin keräämään mahdollisimman eri kokoisia ja materiaalisia palloja. Pallojen lisäksi mukanani oli huovutettu noppa, hierontarulla, siveltimiä ja harja. Koulun salin varastosta kaivoin mukaan vielä isomman pehmopallon. Olisin halunnut ottaa mukaan vielä piikkipalloja, jota usein käytetään hieromiseen, mutta en löytänyt palloa harjoitusta varten.

Soitin harjoituksen taustalla klassista musiikkia ja olin varannut jokaiselle hierontaan aikaa noin kuusi minuuttia. En kuitenkaan kertonut varattua aikaa, jotta keskittyminen pysyisi tekemisessä. Ryhmä keskittyi jälleen harjoitukseen hyvin ja antoi rauhan muille tehdä. Pientä hihittelyä kuului, jos hieronta kutitti. Pienet naurahdukset eivät kuitenkaan häirinneet muiden tekemistä. Eri esineiden kokeilu ei innostanut kaikkia yhtä paljoa ja osa tyytyi hieromaan paria vain yhdellä esineellä.

Pallohieronta oli toivelistalla, jonka opiskelijat olivat keränneet yhdessä opettajan kanssa ennen ensimmäistä tapaamista. Harjoitus saikin paljon kiitosta heti tunnin lopuksi ja opiskelijat kertoivat nauttineensa siitä erityisesti. Puhuimme harjoituksesta ja sen mielekkyydestä loppuvenyttelyn lomassa. Keskustelimme siitä, kuinka pallohierontaa voisi kokeilla omalla ajalla. Esimerkiksi jalkapohjien hierominen pallolla onnistuu melko vaivattomasti. Puhuimme, että ennen nukkumaanmenoa voisi rentoutua kuuntelemalla musiikkia rauhallista musiikkia ja hieromalla pallolla käsiä tai jalkoja.

6.13 Kahdestoista tapaaminen

Läpsy + nimi –piiri:

Ryhmä asettuu piiriin ja piirin keskelle valitaan yksi ryhmäläinen. Keskellä oleva ryhmäläinen valitsee henkilön piiristä, jonka ottaa kiinni läpsyllä. Henkilö, jota keskellä oleva yrittää läpsäistä, sanoo jonkun muun piirissä olevan nimen. Keskellä oleva yrittää nyt läpsäistä henkilöä, jonka nimen edellinen on sanonut. Piirissä olevat pysyvät paikallaan, jolloin leikissä ei vaadita juoksemista. Piiriä voi kasvattaa pelin edetessä ja rytmin nopeutuessa.

Maa-meri-laiva:

Ryhmä asettuu salin keskelle riviin. Leikin ohjaaja nimeää salin päädyt ja keskiviivan. Toisessa päässä salia on meri ja vastakkaisessa päädyssä on maa. Keskellä on laiva. Leikin ohjaaja huutaa ryhmälle paikkoja, joihin heidän tulee siirtyä. Huudettaessa ”maa”, tulee ryhmäläisten siirtyä maaksi osoitettuun paikkaan mahdollisimman pian. Jos joku lähtee juoksemaan väärään suuntaan, tippuu hän pelistä pois. Ohjaaja voi huutaa eri sanoja kuten ”taivas” tai ”ranta”, jotka voivat hämätä pelaajia.

Hahmojen rakentaminen rekvisiitan avulla:

Varaa mukaan erilaisia päähineitä, huiveja, silmä- ja aurinkolaseja, peruukkeja ja roolivaatteita. Kannattaa suosia helposti puettavia vaatteita, joissa on kuminauhoja tai nyörejä. Ryhmälle annetaan vapaat kädet luoda hahmoja annettujen vaatteiden ja rekvisiittojen kanssa. Roolivaatteiden lisäksi ryhmäläiset miettivät hahmolleen nimen ja mahdollisen ammatin tai muun häntä kuvaavan tekemisen. Hahmot voidaan esitellä monilla eri tavoilla. Esimerkiksi he voivat esittäytyä muille yksi kerrallaan tai ryhmä voi esittäytyä toisilleen kättelyringissä.

Läpsy piirissä:

Ryhmä asettuu tiiviiseen piiriin lattialle. Jokainen asettaa oikean käden lattialle. Vasen käsi asetetaan vasemmalla olevan vieruskaverin käden alta lattialle. Näin parin käsi jää pelaajan omien käsien väliin. Pelissä läpsytellään vuorollaan piirissä. Pelaajien tulee seurata omaa vuoroaan, mutta he voivat tippua pelistä, jos läpsy myöhästyy tai sen tekee väärään aikaan. Käsi, joka virheen tekee, otetaan piiristä pois, jolloin pelaajalle jää vain toinen käsi peliin. Piiristä tiputaan, kun on molemmilla käsillä tehnyt virheen. Peliin voi ottaa mukaan tuplaläpsyn, jolloin läpsyn kulkusuunta vaihtuu.

Tällä kertaa oli vuorossa viimeinen toimintakerta. Ryhmä oli alkuperäisessä kokonpanossa, vain kaksi opiskelijaa puuttui. Ilmassa oli hieman hai-

keutta ja keskustelimme aluksi hieman yhteisestä matkasta. Kokoontuimme kuitenkin vielä kerran keskustelemaan toimintakertojen annista ja kokemuksista.

Läpsy + nimi piirissä toimi hyvin aloituksena. Olen kokenut, että erityisesti hippaleikit toimivat aloituksessa. Nopea aloitus saa ryhmän orientoitumaan tekemiseen nopeasti ja heidän on helppo heittäytyä yksinkertaisiin harjoitteisiin. Kyseisessä läpsy + nimi –leikissä oli hienoa jälleen huomata, kuinka ryhmä mukautui muiden kykyihin. Opiskelijoille, joilla on vaikeuksia tuottaa puhetta, annettiin enemmän aikaa reagoida. Näin keskelle eivät joutuneet aina samat opiskelijat. Myös piirin keskelle ”tarjouduttiin”, jos keskellä oleva ei onnistunut saamaan ketään kiinni.

Mukautumisen oli hienoa nähdä tapahtuvan ilman erillistä ohjausta tai pyyntöä. Ryhmä selvästi on kasvanut viikkojen aikana toimimaan yhdessä ja huomioimaan jokaista ryhmän jäsentä yksilöllisesti. Jokaisella on oma paikka ryhmässä. Myös eri opiskelijoiden puuttuminen ryhmästä näkyi myös ryhmän energiassa ja tavassa toimia.

Koska läpsy + nimi leikissä ei vaadittu nopean reagoinnin lisäksi fyysistä reagointia, olin suunnitellut seuraavaksi harjoitteeksi enemmän juoksua sisältävän maa-meri-laiva –harjoituksen. Ryhmällä oli selvästi energiaa juoksuleikkiin ja he innostuivat leikistä. Ryhmässä on eri tasoisia juoksijoita, mutta jälleen jokaisen kyvyt huomioitiin ja niihin mukauduttiin. Erityisen innostavaa oli nähdä, kuinka osa opiskelijoista nautti juoksemisesta ja liikkumisesta. Nauru ja muiden kannustaminen kaikuivat salissa leikin ajan.

Opettaja kertoi, että ei ole aikaisemmin nähnyt opiskelijan juoksevan liikuntatunneilla. Viikkojen aikana opiskelija on intoutunut mukaan harjoitukseen ja sitä kautta ottanut juoksuaskeleita. Maa-meri-laiva –harjoituksessa hän onnistui pysymään pelissä viimeiseen asti ja jaksoi juosta koko harjoituksen ajan. Toisella kierroksella hän oli jälleen mukana loppukamppailussa toisen opiskelijan kanssa. Kyseinen opiskelija oli tipunnut ensimmäisellä kerralla melko aikaisessa vaiheessa, mikä oli häntä harmittanut. Loppukamppailussa kuitenkin ensimmäisen kierroksen voittanut opiskelija teki tahallaan virheen, jolloin toinen opiskelija voitti.

Olin kerännyt varastoistani mukaan erilaisia peruukkeja, päähineitä ja vaatteita. Ohjeistin ryhmää valitsemaan yhden tai useamman rekvisiitan hahmolle. Pitäisimme juhlat, johon opiskelijoiden luomat hahmot on kutsuttu. Hahmot esittäytyivät toisilleen kättelemällä. Koin tämän tavan matlakynnyksisemmäksi, koska kukaan ei joutunut olemaan yksin valokeilassa. Toimin itse hahmokutsujen emäntänä omassa hahmossani.

Hahmokutsuille oli saapunut hyvin kirjavaa väkeä. Mukana olivat Pelle Pingviini, Pupuprinssessa, Euroopan prinssessa, Länkkärimies, Käärmeenkesyttäjä, Noita ja Savannin Leijona. Suurin osa opiskelijoista keksi hah-

moilleen nimet ja ammatit. Jotkut tarvitsivat näiden keksimisessä pientä avustusta, mutta vain vähän.

Kun hahmot olivat esitelleet toisensa, oli vuorossa tanssimista. Olin epävarma tanssin onnistumisesta, mutta koin hahmojen tekemisen onnistuvan niin hyvin, että päätin kokeilla myös sitä. Tanssi toteutui diskon muodossa, mikä onnistui varsin hyvin. Opiskelijat uskalsivat heittäytyä tanssiin. Heittäytymiseen saattoi vaikuttaa roolit, joiden kautta toiminta oli helppo ulkoistaa pois itsestä ja haastaa samalla omien mukavuusalueiden rajoja. Hahmojen avulla olisi voinut tehdä muitakin harjoituksia, mutta koin harjoituksen riittävän tällä kertaa.

Kokoonnuimme vielä lopuksi pelaamaan läpsyä piiriin. Hankaluutta tuotti eniten hyvän asennon löytyminen. Polvilla oleminen ei onnistunut joiltain opiskelijoilta ja heillä oli vaikeuksia pitää kädet paikoillaan lattialla. Asennonmuutokset vaikeuttivat leikkiä koko ryhmässä, mikä vaikutti osaltaan keskittymiseen. Lisäksi peli oli melko haasteellinen, jonka takia aloitimme hyvin hitaalla tahdilla, joka kuitenkin kasvoi muutaman kierroksen jälkeen. En halunnut ottaa mukaan pelistä putoamista, koska yhden kierroksen kiertäminen vaati paljon keskittymistä. Osa opiskelijoista olisi halunnut mukaan pudotuksen, mutta tyytyivät pelaamaan ilman sitä.

Vaikka harjoitus oli yllättävän haastava, koin sen kuitenkin onnistuneeksi kokeiluksi. Pelin tarkoituksena olisi ollut kisailla, ketkä jäävät jäljelle piiriin. Opiskelijat kuitenkin keskittyivät saamaan kierrokset pysymään ehjinä. Peli oli osalle tuttu, jolloin pudotuksia osattiin odottaa. Opiskelijat, jotka olisivat halunneet ottaa pudotuksen mukaan, osasivat jälleen mukautua ryhmän yksilöiden tarpeisiin. Näin pelistä tuli kaikille mielekäästä.

6.14 Työskentelyn päätös

Kokoonnuimme viimeisellä kerralla ryhmän luokkatilassa. Mukana oli lähes koko ryhmä, yksi opiskelija oli tapaamassa fysioterapeuttia ja liittyi mukaamme tunnin lopussa. Myös opiskelija, joka ei osallistunut toimintaan yhtä aktiivisesti kuin muut, oli mukana. Hän vaikutti hyvin vetäytyneeltä, eikä halunnut ottaa minuun kontaktia.

Jaoin jokaiselle opiskelijalle nipun post-it-lappuja. Ensimmäisenä pyysin heitä kirjoittamaan ja piirtämään harjoituksia, joista he olivat erityisesti nauttineet. Pyysin heitä myös pohtimaan, oliko harjoitteiden joukossa jokin sellainen, joka ei miellyttänyt. Annoin heidän ensin miettiä tehtyjä harjoituksia itsekseen, mutta hetken ajan päästä kävin läpi jokaisen toimintakerran ja siellä tehdyn harjoituksen. Opiskelijat muistivat mieleisiä harjoituksia hyvin, erityisesti kun luin niitä muistiinpanoista ääneen.

En ollut varma opiskelijoiden kirjoitustaidoista, joten annoin vaihtoehtona myös piirtää harjoituksesta kuvia. Opiskelijat myös pyysivät halutessaan

apua kirjoitukseen opettajalta ja opintoavustajalta. Opiskelija kertoi, mitä halusi paperille kirjoittaa ja hänelle kirjoitettiin malli käytettäväksi.

Kiersin luokassa katsomassa opiskelijoiden lappusia ja kyselin tarvittaessa lisäkysymyksiä. Erityisesti opiskelijoilta, jotka kirjoittamisen sijaan olivat piirtäneet mieluisia harjoituksia, halusin varmistaa, että ymmärrän mitä he ovat kuvilla tarkoittaneet. Palautteen lisäksi, sain post-it lapuissa ihania viestejä ja kiitoksia yhteisestä ajastamme.

Monissa lapuissa mieleisiksi harjoituksiksi oli mainittu eri hippaleikkejä. Alkulämmittelyssä käytetty liikejono sai välittömästi hyvää palautetta harjoitusta tehtäessä ja sen synnyttämät reaktiot puhuivat myös puolestaan.

Yllättäen pantomiimi oli myös yksi suosituimmista harjoituksista. Ensimmäisellä kerralla suuri osa opiskelijoista ei suostunut kokeilemaan pantomiimia tai heitä piti siihen kannustaa erityisen paljon. Toisaalta epämuokavuusalueelta poistuminen haastoi opiskelijoita ja he saivat kokeilla. Kokeiluiden kautta saatiin myös positiivisia onnistumisen kokemuksia.

Pyysin opiskelijoita listaamaan myös asioita joista he eivät pitäneet. Jo toimintakerroilla olen yrittänyt lukea opiskelijoita ja heidän tuntemuksiinsa joitain harjoituksia kohtaan. Käytin jonkin verran samoja harjoituksia, joka saattoi herättää kommentteja ”ei taas samaa” tai ”tää on tylsää”. Myös keskittymisen loppuminen kesken harjoituksen on ilmaissut minulle harjoituksen mielekkyyttä.

Toimintakerroilla tehtyjen havaintojen lisäksi eräs opiskelija oli palautteeksi kirjoittanut ”en tykkää kun komennellaan” ja ”ei saa komentaa”. Pyrin harjoituksissa välttämään mahdollisimman paljon komentelua ja osoittelua. Kyseistä opiskelijaa olin välillä käynyt patistamassa ja innostamassa häntä mukaan leikkiin, johon hän osallistuikin mielellään. Ehkä hän ei kuitenkaan ollut pitänyt tästä patistelusta ja oli kokenut sen komenteluna. Eräs opiskelija jätti antamasta minulle mitään palautetta, joka mielestäni on myös palautetta. Toimintani ei ollut innostanut häntä mukaan, joka toimii itselleni palautteena.

Mieluisten harjoitteiden listaamisen jälkeen pyysin heitä keskittymään omiin vahvuuksiin ja oppimishetkiin. Halusin heidän pohtivan, missä kaikissa eri asioissa he ovat hyviä. Jatkokysymyksenä halusin tietää, olivatko he näiden viikkojen aikana oppineet jotain uusia asioita. Ohjeistin heitä lähtemään miettimään aivan pieniäkin asioita, joissa kokivat olevansa hyviä kuten osaan juosta tai osaan venytellä.

Monet lähtivätkin listaamaan omia kykyjään juuri juoksutaidoista. Eräs opiskelija mainitsi, että osaa juosta ruokalaan. Myös piirtäminen, lukeminen ja kirjoittaminen oli listattu mukaan. Halusinkin, että asiaa lähdetään rakentamaan ensin isoon kuvaan, jonka jälkeen voidaan keskittyä tar-

kempiin aiheisiin ja kykyihin. Vahvuuksien listaamisen avulla voidaan helpommin alkaa pohtia asioita, joita on oppinut meidän yhteisen ajan aikana.

Eräs opiskelija oli piirtänyt kuvan, missä hän tanssii. Vaikka tanssia itsessään harjoituksissani oli melko vähän, kokee hän sen yhdeksi vahvuuksistaan. Monet olivat maininneet kyvyiksi ja vahvuuksiksi joitain tiettyjä harjoituksia, joita teimme yhdessä. Pohdin, että nämä harjoitukset ovat voineet olla opiskelijoille mieleisiä, jolloin niissä koetaan olevan hyviä. Vahvuuksia ajateltaessa voidaan niiden mielekkyyden oleva myös osa kokonaisuutta. Jos tekeminen ei ole mieleistä, voiko siinä kokea olevansa aidosti hyvä?

Harjoitteiden ja vahvuuksien lisäksi lapuissa oli myös selkeitä oppimiseen liittyviä asioita. ”Muiden kanssa tekeminen sujuu paremmin kuin ennen” kuvaa mielestäni hyvin koko ryhmän toimintaa. Ryhmä oli entuudestaan jo tuttu, mutta koen näiden viikkojen aikana yhteishengen muuttuneen. Yhteinen tekeminen ja ulkopuolinen henkilö sitä ohjaamassa, on saanut ryhmän toimimaan paremmin yhdessä ja mukautumaan sen jokaiseen jäseneseen.

Parissa lapussa oli mainittu sana ”uskallus”. ”Uskallan paremmin” ja ”uskalsin mennä mukaan” ovat itselleni se tärkein kultahippu, jonka näistä viikoista olen saanut. Vaikka palaute konkreettisesti oli vain parin opiskelijan lapuissa, koen tämän ”uskalluksen” tapahtuneen koko ryhmässä.

Eräs opiskelija on myös maininnut, että hänellä ”oli yllättävän mukavaa”. Hänellä oli selvästi ennakkoluuloja minua ja koko toimintaa kohtaan. Mutta toisaalta, kenellä ei olisi ollut? Toimintaan osallistuminen, siitä pitäminen ja ennen kaikkea sen myöntäminen ovat suuria harppauksia kyseisen opiskelija kohdalla. Samaan lappuun hän oli kirjoittanut ”jännitys vähentynyt”, joka tukee hänen muutostaan ensimmäisestä päivästä tähän hetkeen.

Jaoin palautteen annon jälkeen jokaiselle opiskelijalle diplomit osallistumisesta. Diplomiin olin merkinnyt opiskelijan nimen ja maininnut jokaiselle heitä kuvaavia asioita (liite 2). Opiskelijat ryhmässäni olivat rohkeita ja innostuvia. He myös innostivat muita ja pyrkivät aina kannustamaan muita mukaan. Opiskelijat käyttivät upeasti luovuutta ja toivat omaa persoonallisuutta esiin harjoitusten myötä.

Diplomin lisäksi olin koonnut listan musiikkikappaleista, joita olin käyttänyt eri harjoituksissa (liite 3). Suurin osa kappaleista oli mahdollista löytää You Tubesta. Suurin osa ryhmästä osaa käyttää älypuhelinia ja tietokoneita, mikä tuki You Tubesta käytettävän musiikin valintaa.

Sain opiskelijoilta tehdyn kortin, johon he olivat koonneet erilaisia kuvia viikkojen ajalta. Lisäksi he olivat leikelleet lehdistä erilaisia kirjoituksia lii-

kunnasta ja hyvinvoinnista. Lisäksi palautelapuiissa oli suloisia viestejä ja piirustuksia.

7 PÄÄTELMÄT

Halusin opinnäytetyölläni nähdä, mitä vaikutuksia kehollisen ilmaisun ja draaman menetelmillä on. Omasta kokemuksesta tunnistan vaikutuksia hyvin, mutta haaste tässä tapauksessa olikin menetelmien toimivuus erityisryhmässä. Nuoret, joilla on kehitysvamma ja laaja-alaisia oppimisvaikeuksia, innostivat minua muokkaamaan menetelmiä heidän mukaansa.

Yhden ja saman ryhmän kanssa työskentely tuki prosessia. Koen, että saman ryhmän kanssa työskentely antoi minulle syvyyttä tulosten tulkitsemiseen. Myös opiskelijoiden kannalta toiminnan jatkuvuus osoittautui motivoivaksi. Ryhmän sisällä tapahtui pieniä muutoksia, joka ei kuitenkaan vaikuttanut lopputulokseen suuresti. Ryhmädynamiikka muovautui ryhmän jäsenten mukaan ja joidenkin toimintakertojen ”kokonaissävy” ja ”-tunnelma” saattoi olla erilainen.

Nuoruus ja siihen liittyvät tunnuspiirteet heijastuivat ryhmästä melko vahvasti. Epävarmuus ja tunteiden käsittely saattoi olla syynä sille, miksi joihinkin asioihin oli hankala tarttua tai niistä oli vaikea keskustella. Myös kysymykset itsenäisestä elämästä ja täysi-ikäistymisestä olivat ajankohdaisia, kuten autokouluun liittyvissä asioissa.

Vaikka nuoruus onkin lähellä aikuistumista ja kaikki ”lapsellinen” voidaan kokea nolona, ei se kuitenkaan vaikuttanut ryhmän leikillisyyteen. Leikkiä ei koettu nolona, vaan sen tekeminen innosti myös heitä osallistumaan ajatusprosessiin. Uskon, että tätä leikillisyyttä ja siihen ”lupaa” heittäytyä tuki se, että toimintakerrat oli liitetty osaksi opintosuunnitelmaa.

Draaman ja kehollisen ilmaisun yhdistämistä vammaistyöhön en kokenut ongelmallisena. Kaikki menetelmät oli sovellettu juuri heidän mukaansa, joka vaati hieman enemmän suunnittelua ja järjestelemistä. Koen kuitenkin, että vaiva oli tulosten arvoista. Innostus ja käsitys siitä, että minäkin osaan, loisti opiskelijoiden silmistä. Nämä hetket vuorostaan antoivat minulle kokemuksen, että olen onnistunut.

Ryhmän opettajan kanssa keskustelimme draaman ja kehollisen ilmaisun menetelmien käytöstä opetuksen tukena. Menetelmien käyttö opetuksessa on hänen kohdallaan ollut vähäistä, mutta opinnäytetyöni innostamana menetelmien käyttö ei enää tunnu niin kaukaiselta. Erityisesti opettaja painotti menetelmien käyttöä syksyllä, kun opinnot ovat kesän jälkeen vasta alussa tai kun koulussa aloittavat uudet opiskelijat. Menetelmien hyöty ja taika onkin siinä, että niille ei ole oikeaa tai väärää hetkeä.

Oivalluksen ja oivaltamisen lisäksi menetelmillä oli fyysisiä hyötyjä. Kehonhuolto ja rentoutuminen saattavat jäädä nuorten elämässä toissijaisiksi. Nuoret, joilla kehitysvamma tai laaja-alaisia oppimisvaikeuksia, saattavat toimintarajoitteiden takia jäädä vielä enemmän pimentoon. Erilaisen harjoitusten avulla kuitenkin opiskelijat saivat kokemuksen hyvän olon tunteesta, millä oli vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Venyttelyt, mielen rauhoittaminen ja rentoutuminen antoivat opiskelijoille huomaamatta lisää liikkuvuutta. Myös keskittymistä vaativat harjoitukset saattoivat kätkeä todellisen oppimisen toiminnan luonteen taakse, jolloin menetelmiä oli helpompi ”myydä” opiskelijoille. Opiskelijat osasivat hienosti prosessin myötä tunnistaa kehossa tapahtuneita muutoksia ja uusia tuntemuksia.

Yksi osa onnistumista oli ryhmän kesken syntynyt luottamus, joka palveli luovuuden prosessia. Ryhmä tuntui kasvavan tiiviisti yhteen, jolloin koettiin tärkeää yhteenkuuluvuutta ja ”me”- henkeä. Ryhmässä tehtävät haasteellisetkin tehtävät herkistivät opiskelijat toimimaan yhdessä ja etsimään yhteisiä ratkaisuja. Erityisen innostavaa oli huomata, kuinka ryhmän jäsenet kunnioittivat toisiaan ja mukauttivat omaa tekemistään muiden taitojen mukaan.

Ryhmän sisälle kasvoi toimintakulttuuri, sopimus, jonka puitteissa asiat tehtiin. Yhteinen käsitys siitä, miksi olemme täällä, tuki opiskelijoiden motivaatiota matkan aikana. Ryhmässä toiminta ei kuitenkaan tarkoittanut, että kaikki asiat tehtäisiin sen sisällä samalla tavalla. Yksilöllisyys ja autonomia olivat asiat, jotka halusin säilyttää kirkkaina itselleni ja myös opiskelijoille.

Kokonaisvaltaista kasvatusta tapahtui koko prosessin aikana. Käsitys, että vain opiskelijat oppivat ja opettajat opettavat kumoutui viikkojen aikana useaan kertaan. Prosessin aikana oppimista ja opettamista tapahtui puolin ja toisin, joka lisäsi prosessin kokonaisvaltaisuutta. Uusien asioiden ja kykyjen esiin tuleminen opettivat opiskelijoiden ohella myös meitä, ohjaajaa, opettajaa ja opintoavustajaa.

Kehittämiskohde näyttäytyi prosessin alkupuolelle. Ensimmäisellä kerralla käsitellyt pääaiheet, ”liikunta”, ”ilmaisu” ja ”kehollinen ilmaisu”, olisi voinut olla jaoteltuna viikkojen ajalle tasaisemmin. Harjoitukset olisivat voineet tukea opiskelijoiden oppimista, jos keskustelu olisi ollut ennen tai jälkeen harjoitteen. Näin teorian olisi saanut kytkettyä osaksi konkreettista tekemistä ja syy sille, miksi tätä teemme, olisi kirkastunut.

Vaikka pääsin toteuttamaan toimintakertoja paljon ja prosessiin oli varattu hyvin aikaa, koen että vielä pidemmän ajan jälkeen tulokset olisivat olleet vielä merkittävämpiä. Toki olen tyytyväinen niihin pieniinkin onnistumisen hetkiin, jotka tukivat koko tutkimuksena tavoitetta itsetutkiske-

lusta ja oman kehoon tutustumisesta. Erilaiset ryhmät ja pidempi aika antaisivat tutkimukselle vielä enemmän pohjaa, jolta ponnistaa.

Pitkin matkaa keräsin eri asioista palautetta, jota peilasin omiin tavoitteisiin. Välittömät reaktiot harjoituksista ja sen jälkeen syntyneet keskustelut toimivat motivaatiopiikkinä itselle, jonka avulla innostuin kokeilemaan uusia asioita. Prosessin aikana tai sen jälkeen en pyrkinyt arvioimaan opiskelijoita tai heidän taitojaan. Ohjauskulttuurissa keskityin vieressä olemiseen, kannustamiseen ja tukemiseen.

Kokonaisuudessaan minulle jäi opinnäytetyöprosessista hyvin positiivinen ja onnistunut tunne. En ollut asettanut toimintaan liian suuria tai tarkkoja vaatimuksia, vaan pyrin mukautumaan ryhmään ja siitä nousevaan tarpeeseen. Aiheeseen tarttuminen rennolla, mutta motivoituneella otteella ruokki luovuuttani. Näin sain uskallusta myös mennä epä mukavuusalueelleni. Pyrin aina kokeilemaan harjoituksia ja menetelmiä, vaikka en niiden onnistumisesta ollutkaan varma. Välillä uudet asiat poikivat onnistumisia ja välillä epäonnistumisia. Epäonnistumiset kuitenkin toimivat tässä oppimistilanteena.

Onnistuminen ei välttämättä tarkoita, jonkin asian tuottamista tai saavuttamista. Itselleni onnistumisen kokemus tuli siitä, kun sain ryhmän osallistumaan mukaan. Todellinen oivaltaminen ja innostuminen voi lähteä vain ihmisten sisältä. Ei siis voida sanella, miten harjoituksen kuuluisi mennä tai miltä sen pitäisi tuntua. Ohjaajan tehtävä on haastaa ihmisiä itse niiden kysymysten ja vastausten ääreen, jotka saavat heidät oivaltamaan.

Opinnäytetyön ohella syntyneelle menetelmäoppaalle on käyttöä jatkossa ja myös ryhmän opettaja kokee materiaalista olevan hyötyä jatkossa myös hänelle (liite 4). Ilmaisun tukeminen ja rohkaiseminen kenelle tahansa on hyödyllistä, eikä menetelmien hyödyllisyyttä voida ajatella vain tämän ryhmän kohdalle.

8 POHDINTA

Draaman ja luovien menetelmien käyttö opetuksessa antaa yksilölle erilaisia työkaluja käsitellä omia tunteita. Niiden avulla voidaan oivaltaa ja tunnistaa itsestään uusia tapoja toimia. Jokainen kokee elämänsä erilailla ja myös draama ja luovat menetelmät ovat sovellettavissa erilaisille yksilöille. Niihin ei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa, mutta ne tarvitsevat ympärilleen kannustavan ja avoimen ilmapiirin.

Eri elämänvaiheissa pääpaino on eri asioissa, mutta luovuutta ei voida ajatella sopivaksi vain yhteen elämänvaiheeseen. Se on keino, jota voidaan hyödyntää koko elämän ajan, päiväkodista palvelukotiin. Luovuus on osa ihmisyyttä ja jokaista ihmistä. Myös ajatus siitä, että luovuus on vain tiettyjen ihmisten etuoikeus, antaa siitä väärän kuvan.

Oman opinnäytetyöni avulla haluan tuoda luovia menetelmiä, tässä tapauksessa draamaa ja kehollista ilmaisua, lähemmäs kaikkien ihmisten arkea. Ryhmäni koostui kehitysvammaisista nuorista, jotka ovat yhtälailla oikeutettuja luovuuteen. Pienet asiat voivat olla suuriakin kokemuksia, jos niille annetaan mahdollisuus.

Oma opinnäytetyöni keskittyi vain tiettyyn asiakasryhmään, mutta prosessin aikana ajatus toiminnan soveltamisesta myös muiden asiakasryhmien kanssa vahvistui hetki hetkeltä. Draaman ja luovuuden tuominen arkeen, ruohonjuuritasolle, tukisi asiakaslähtöistä työtä jo aiempien työskentelytapojen lisäksi. Parasta menetelmien käytössä on, että niiden käyttöön ei vaadita suuria valmisteluja tai ponnisteluja. Aluksi riittää vain läsnäolo ja kuuntelemisen taito.

Oma haaveeni vielä muutama vuosi sitten oli tulla näyttelijäksi. Erilaiset taideaineet ovat aina olleet osa elämääni ja olen kasvanut niiden kautta omaksi persoonaksi. Haaveet ja unelmat voivat elämässä kuitenkin muuttua ja saada uusia piirteitä, näin kävi omani kanssa. Aluksi olin pettynyt itseeni, kun en saavuttanutkaan opiskelupaikkaa taideyliopistosta. Seuraavaksi halusin lopettaa kaiken luovuuteen ja taiteeseen liittyvän toiminnan, koska se muistutti minua omasta epäonnistumisesta.

Suunnanmuutos johdatti minut lopulta sosiaalialan opintoihin. Uusi, tuntematon ala imaisi heti mukaansa ja sain uutta virtaa. Opiskeluiden toisen vuoden alussa aloitin taide- ja kulttuurilähtöisten menetelmien opiskelun. Pitkästä aikaa olin jälleen oman entisen haaveeni äärellä. Ensimmäisinä koulupäivinä halusin ulkoistaa tunneilla syntyvät tunteet ja muistot. En halunnut niiden muistuttavan minua jälleen epäonnistumisesta.

Yhtenä päivänä se kuitenkin tapahtui. Annoin itseni innostua ja nauttia tekemisestä. Ymmärsin, kuinka olin kaivannut ilmaista itseäni ja tunteitani. Syksyn 2015 opinnot myös avasivat silmäni sille, miten taide- ja kult-

tuurilähtöiset menetelmät ovat osa jokaista päiväämme ihmisinä. Elämme ja hengitämme kulttuuria, joka on meille kaikille tarkoitettua.

Sain mahdollisuuden järjestää loppuseminaarini työelämän tilaajan kanssa, johon osallistui myös toimintaan osallistunut ryhmä. Ryhmän mukana olo innosti minut suunnittelemaan tilaisuuden heille sopivaksi. Toiminnallisuus näkyi myös loppuseminaarini luonteessa ja se herkisti minut jälleen ryhmän tarpeiden ääreen.

Kokosin opinnäytetyöprosessista konkreettisen polun koulun liikuntasaliin, johon aiemmin tutun ryhmän lisäksi oli liittynyt toinen opetusryhmä. Henkilöstön puolelta mukana oli ryhmien opettajat ja opintoavustajat. Myös oma ohjaava opettajani oli saapunut paikalle. Polku kuvasi matkaini ajatuksesta siihen hetkeen, opinnäytetyön esittelyyn. Se koostui erilaisista etenemistavoista pisteille, joissa kerroin opinnäytetyöstä vaihe kerrallaan. Oli ihana huomata, kuinka ennakkoluulottomasti uusi ryhmä lähti mukaan tälle matkalle.

Jälleennäkeminen ryhmän kanssa oli itselleni tärkeää, jopa liikuttavaa. Tapa, jolla minut otettiin pitkän ajan jälkeen vastaan, kuvasi opiskelijoiden aitoutta ja innostumista. Monet tulivat kertomaan, miten heillä menee elämässään ja mitä viime aikoina on tapahtunut. Osa oli täyttänyt tai juuri täyttämässä 18-vuotta. Täysi-ikäisyys on uusi, hieno elämänvaihe, johon liittyy uusia ja jännittäviä hetkiä. Opiskelijoiden silmistä saattoikin nähdä odotusta omasta elämästä, tulevasta kesästä tai loppuseminariini osallistumisesta.

Opinnäytetyöprosessin jälkeen en enää koe olevani epäonnistunut tai jääneeni jostain paitsi. Minun ei tarvitse olla näyttelijä nauttiakseni ilmaisusta tai tanssija voidakseni tanssia. Riittää, että olen ihminen. Tämä ajatus, joka on opinnäytetyön aikana kasvanut, on antanut minulle inspiraatiota ja uskallusta toteuttaa taidetta ja kulttuuria sosiaalialalla. Tulevana sosionomina haluan antaa ihmisille uusia kokemuksia ja oivalluksia, joista he voivat nauttia ja olla ylpeitä.

LÄHTEET

- Ahonen H. (1994). *Löytöretki itseän*. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Aaltonen, S. (2011). Kehitysvammaisten mielenterveyshäiriöiden diagnostiikka. Teoksessa U. Gröhn (toim.) *Kehitysvammainen potilaana*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 140–145.
- Arvio, M. (2011). Kehitysvamma on neurologinen oire. Teoksessa U. Gröhn (toim.) *Kehitysvammainen potilaana*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 36–47.
- Arvio, M. (2011). Kehitysvamma-käsite. Teoksessa U. Gröhn (toim.) *Kehitysvammainen potilaana*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 12–16.
- Arvio, M. (2011). Kehitysvammaisen elämänkaari. Teoksessa U. Gröhn (toim.) *Kehitysvammainen potilaana*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 188–190.
- Cosden M., Elliott K., Noble S. & Kelemen E. (1999). Self-understanding and self-esteem in children with learning disabilities. *Learning Disability Quarterly* 22/1999. Haettu 15.04.2017 osoitteesta https://www.researchgate.net/profile/Merith_Cosden/publication/256081601_Self-Understanding_and_Self-Esteem_in_Children_with_Learning_Disabilities/links/0c9605217af9f52f1900000.pdf
- Heikkinen, H. (2004). *Vakava leikillisuus. Draamakasvatusta opettajille*. Vantaa: Dark Oy.
- Heinonen O-P. (1998). Erityisopetuksesta tukea lapsille ja nuorille. Teoksessa K. Strandén (toim.) *Ei tyhmä vaan ERILAINEN OPPIJA*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 83-84.
- Henttu J. (1998). Musiikki opetuksen apuna. Teoksessa K. Strandén (toim.) *Ei tyhmä vaan ERILAINEN OPPIJA*. Jyväskylä: Gummerus, 139–146.
- Hyytiäinen M., Kokko L., Mäki M., Pietiläinen E. & Virtanen E. (2014). *Vaikeavammaisten oppilaiden opetus –ensiopetuksesta peruskoulun päättymiseen*. 3., uudistettu painos. Helsinki: Hansaprint Oy
- Ikonen O., Kunnas H. & Leväniemi M. (1999). Ohjaus- ja opetustaidot. Teoksessa O. Ikonen (toim.) *Kehitysvammaisten opetus –mitä ja miten?* Helsinki: Hakapaino Oy, 335–361.

Jalkanen, N. (2013). *Luovuus. Mitä luovuus on –Eräiden opettajaopiskelijoiden käsityksiä luovuudesta*. Pro gradu -tutkielma. Luokanopettajien koulutus. Itä-Suomen yliopisto. Haettu 10.05.2017 osoitteesta http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20130644/urn_nbn_fi_uef-20130644.pdf

Kaski M. (toim.), Malinen A. & Pihko H. (2009). *Kehitysvammaisuus*. 4. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy

Kehitysvammaliitto (2012). Kehittäminen. Aikaisemmat kehittämishankkeet. Kehitysvammaiset ihmiset työelämässä. Haettu 14.04.2017 osoitteesta <http://www.kehitysvammaliitto.fi/suomeksi/kehittaminen/aikaisemmat-kehittamishankkeet/monenlaisia-tuloksetekijoita/tyonantajalle/kehitysvammaiset-ihmiset-tyoelamassa/>

Kehitysvammaliitto (2015). Kehitysvammaisuus. Tietoa kehitysvammaisuudesta. Haettu 10.04.2017 osoitteesta <http://www.kehitysvammaliitto.fi/suomeksi/tietoa-liitosta/kehitysvammaisuus/>

Lamminmäki T. (1998). Oppimisvaikeuksien kuntoutus on yksilöllistä. Teoksessa K. Strandén (toim.) *Ei tyhmä vaan ERILAINEN OPPIJA*. Jyväskylä: Gummerus, 81–82.

Lampinen, R. (2007). *Omat polut! –Vammaisesta lapsesta täysvaltaiseksi aikuiseksi*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Lehtonen J. & Tanttu-Knapp H. (toim.). (1994). Lukijalle. *DRAAMA. NYT. Kirjoituksia ilmaisukasvatuksen alalta*. Jyväskylä: ER-paino.

Lyons A. (n.d.). Self-Esteem & Learning Disabilities. Haettu 15.04.2017 osoitteesta http://www.ldail.com/index.php?option=com_content&view=article&id=9:selfesteem&catid=12&Itemid=112

Lyytinen H., Ahonen T., Korhonen T., Korkman M. & Riita T. (2002). *Oppimisvaikeudet –Neuropsykologinen näkökulma*. Juva: WS Bookwell Oy.

Malm, M., Matero, M., Repo, M. & Talvela E–L. (2004). *Esteistä mahdollisuuksiin. Vammaistyön perusteet*. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Makkonen V. (1994). Kehitysvammaisten ymmärryksen kehittyminen draaman avulla. Teoksessa J. Lehtonen (toim.) & H. Tanttu-Knapp (toim.) *DRAAMA. NYT. Kirjoituksia ilmaisukasvatuksen alalta*. Jyväskylä: ER-paino, 233–246.

Owen, A. & Barber, K. (2002). *Draamasuunnistus- prosessidraaman arviointi ja reflektointi*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Taiteen edistämiskeskus (2016a). Taiteen edistämiskeskuksen (Taike) arvot. Haettu 02.03. 2017 osoitteesta <http://www.taike.fi/fi/arvot>

Taiteen edistämiskeskus (2016b). Tietoa meistä. Haettu 02.03.2017 osoitteesta <http://www.taike.fi/fi/tietoa-meista>

Taiteen edistämiskeskus (2016c). Hankkeet. Taiteen käytön ja hyvinvoinnin kehittämisohjelma. Haettu 02.03.2017 osoitteesta <http://www.taike.fi/fi/taidetoimii>

Suomen mielenterveysseura Mieli. (n.d.). Mielenterveys. Itsetuntemus. Luovuus antaa voimavaroja arkeen. Haettu 10.05.2017 osoitteesta <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/luovuus-antaa-voimavaroja-arkeen>

Uusikylä, K. & Piirto, J. (1999). *Luovuus –taito löytää, rohkeus toteuttaa*. Juva: WSOY.

Vammaisten henkilöiden oikeuksien neuvottelukunta VANE. (n.d.). Kunnalliset neuvostot. Lainsäädäntö kunnallisista vammaisneuvostoista. Haettu 09.05.2017 osoitteesta <http://vane.to/vammaisneuvostot/lainsaadanto-kunnallisista-vammaisneuvostoista>

Vernerinet.net. Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. (2015). Arki ja palvelut. Vapaa-aika. Kulttuuri. Haettu 10.05.2017 osoitteesta <http://verneri.net/yleis/kulttuuri>

Vernerinet.net. Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. (2017). Kehitysvammaisuus. Itsemääräämisoikeus. Haettu 10.05.2017 osoitteesta <http://verneri.net/yleis/itsemaaraamisoikeus>

Väestöliitto (n.d.). Nuoret. Minä ja muut. Itsetunto. Haettu 15.04.2017 osoitteesta <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/itsetunto/>

KIRJE KOTEIHIN

Hei!

Olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Hämeen ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyöni yhteistyössä ammatillisen erityiskoulutuskeskuksen kanssa, alkaen tammikuussa 2017. Olen suuntautunut opinnoissani hyödyntämään taidetta ja kulttuuria hyvinvoinnin edistäjinä. Oma harrastustaustani taiteen eri alueilta on vahva.

Tulevassa opinnäytetyössäni keskityn keholliseen ilmaisuun ja tanssiin, joiden kautta haluan tutkia tunteiden käsittelyä ja vaikutusta itsetuntoon ja itsetietoisuuteen. Tulen käyttämään erilaisia tanssin, ilmaisutaidon ja rentoutumisen menetelmiä tutkimukseni tukena.

Tutkimuksen aineistoa kerään haastatteluilla, sekä kirjallisesti että dokumentoimalla haastatteluja kameralle. Lopullisessa työssä ei kuitenkaan tule näkymään ammatillisen erityiskoulutuskeskuksen nimeä, eikä myöskään haastateltavien. Mahdollisesti tuotamme esityksen, joka esitetään ammatillisen erityiskoulutuskeskuksen muille oppilaille ja henkilökunnalle. Esitys voidaan dokumentoida, mutta sitä ei julkaista.

Pyydänkin nyt teitä vanhempia ja läheisiä ilmoittamaan opettajalle, jos ette halua oppilasta kuvattavan. Tammikuussa on myös mahdollista järjestää tilaisuus, jossa opinnäytetyöstäni saa esittää kysymyksiä.

Kiitos!

Ystävällisesti,
Elina Järvinen

DIPLOMI



DIPLOMI

on osallistunut kehollisen ilmaisun ja liikunnan opinnäytetyöpa-
jaan 12.1.-23.2.2017. Pajassa on harjoiteltu muun muassa improvi-
saatiota, kehonhallintaa, tanssi-ilmaisua ja rentoutusta.

Hän on ollut

_____ ja _____.

Kiitos osallistumisesta ja aurinkoista kevään jatkoa!



Elina Järvinen
23.2.2017

KÄYTETYT MUSIIKKIKAPPALEET

TANSSI

KAPPALE	ARTISTI
Sleepless	Flume feat. Jezzabell Doran
So Long Lonesome	Explosions in the Sky
Escape (Piano Theme)	Phillip Glass
Music Box Opera	Delerium
Year of the Boar	Sufjan Stevens
The Ash is in Our Clothes	Sleeping at Last
Happy	Pharrell Williams
Uptown funk	Mark Ronson feat. Bruno Mars
Naurava kulkuri	Elastinen
Shake it off	Taylor Swift
All about that bass	Megan Trainor

RENTOUTUS, VENYTTELY

KAPPALE	ARTISTI
Ohikiitävää	Anna Abreu
Valssi	Egotriippi
Relaxing sleep music	Soothing Relaxation
Calming seas	Soft Music & Yoga
Clair de Lune	Claude Debussy
Relaxing Nature Sounds-Study-Sleep-Meditation-Water Sounds-Bird Song	Johnnie Lawson

MENETELMÄOPAS

MENETELMÄOPAS

Keholliseen ilmaisuun ja draamaan käytettyjä harjoituksia

Elina Järvinen

Hämeen ammatti-
korkeakoulu

Kevät 2017

Alkulämmittelyharjoituksia

Koko kehon läpikäynti:

Harjoituksessa voidaan pyrkiä keskittymään noin 30 sekunnin ajan eri kehon kohtiin. Tähän 30 sekuntiin voi sisällyttää molemmat jalat tai kädet. Aloitetaan liikutteleamalla varpaita ensin pienesti ja liikettä kasvattaen. Siirrytään jalkapöytään, jolloin painoa voi rullailla päkiöiltä kantapäillä. Nilkkoja pyöritellään vuorotellen, jonka jälkeen pohkeita voi pumpata muutaman kerran nousemalla varpaille. Polvien pyörittely kannattaa tehdä rauhallisesti ja pienillä liikkeillä. Kämmenet voi laskea polvien päälle ja avustaa ”pyörimisliikettä”. Reisien lämmittelyssä voi tehdä kyykkyä, jolloin on hyvä aloittaa kyykkääminen ylempää ja lämmittelyn edetessä kyykätä syvempiä kyykkyjä. Pitkin harjoitusta on hyvä muistuttaa oman kehon kuuntelusta, jolloin kivuilta ja liian äkkinäisiltä liikkeiltä vältytään. Reisistä voidaan siirtyä lantion ja takapuolen pyörittelyyn, jossa on hyvä vaihtaa suuntaa. Helpotukseksi voi kuvitella hula-vanteen, jota pyörittelee. Vatsaa ja alaselkää pyöriteltäessä voidaan kuvitella keskipiste napaan. Rintakehää pyöritellään samalla tavalla suuntaa vaihtaen. Rintakehästä siirrytään olkapäihin, joita pyöritellään samaan aikaan edestä ja takaa. Koko käsivarsia pyöritellään olkapäiden jälkeen sekä edestä että takaa. Käsivarsien lämmittelyn voi jakaa kyynärpäiden kohdalta, jolloin kyynärpäistä ylöspäin olkavarsi pidetään liikkumatta. Ranteita ja sormia on hyvä myös pyöritellä hitaasti, verkkaisin liikkein. Käsistä palataan takaisin niskaan ja hartioihin. Hartiat voi jännittää pari kertaa kiinni korviin ja päästää rennoksi. Niska venytellään kääntämällä pää toisen olkapään päälle, vaihto jälleen hitaasti. Leuka painetaan kiinni rintaan ja kädet voi ristiä pään päälle lisäpainoksi. Vastaliikkeenä nostetaan katse ylös ja venytetään kaulaa. Naaman lihaksia rentoutetaan rypistämällä ensin naama niin pieneksi supuksi, kuin mahdollista, jonka jälkeen lihakset rentoutetaan ja ravistellaan päätä niin, että posket ja leuka roikkuvat rentoina. Naaman voi rentouttaa pari kertaa.

Jono:

Ryhmä muodostaa jonon, järjestyksellä ei väliä. Ensimmäinen jonosta alkaa tehdä liikettä, jota muut jonossa olevat matkivat. Pelkästään kävelyn eri rytmit ja liikkeen pysähtyminen vaativat muiden keskittymistä. Jonon ensimmäistä voi rohkaista käyttämään käsiä ja eri tasoja. Kun jonon ensimmäinen on keksinyt muutaman liikkeen muille matkittaviksi, siirtyy hän jonon perään ja jonosta seuraava ottaa vetovastuun. Taustalle voi laittaa musiikkia, jolloin liikkeillä ja rytmeillä on helpompaa leikitellä. Leikki jatkuu, kunnes kaikki jonossa ovat vuorollaan saaneet olla vetäjinä.

Liite 4/3

Oma liike piirissä:

Ryhmä kokoontuu piiriin. Jokainen saa keksiä oman liikkeen, jonka haluaa muiden tekävän perässä. Liikkeen lisäksi omaan vuoroon voi liittää kuulumisten kertomisen, lempiasioita tai muuta. Myös vieraammassa ryhmässä toimii hyvin nimileikkinä, jolloin liikkeen lisäksi kerrotaan oma nimi, jonka muut toistavat liikkeen ohella.

Oma liike piirissä, teemana hyvä ystävä:

Leikin idea sama kuin oma liike piirissä –harjoituksessa. Harjoitukseen lisätään teema, jonka pohjalta liikkeet tehdään. Teemaa voi lähteä avaamaan ensin keskustelulla, jossa mietitään millainen hyvä ystävä on. Esimerkiksi voidaan todeta, että hyvä ystävä on iloinen. Yhdessä voidaan edelleen miettiä, miten iloisuus näkyy ihmisestä, jolloin saadaan liike tai ilme, jonka kaikki tekevät. Teemoiksi voi kokeilla monia erilaisia kuten urheilulajeja, eläimiä, ammatteja tai vaikka värejä.

Rytmi –harjoitus:

Ryhmä asettuu piiriin. Harjoituksen ohjaaja tai muu ennalta sovittu henkilö alkaa tuottaa rytmiä taputtamalla, tömistelemällä tai muulla tavalla kehoa hyödyntäen. Muu ryhmä seuraa annettua rytmiä ja reagoi sen muutoksiin. Piirissä voidaan käydä myös kierros, jolloin jokainen saa keksiä rytmin, jota muut matkivat.

Mitä vaan –piiri:

Piirissä vuoro siirtyy aina viereiselle henkilölle ja rytmiä voi tuoda mukaan taputuksilla. Ensimmäinen aloittaa keksimällä jonkun sanan. Piiristä seuraava jatkaa ja sanoo ensimmäisen sanan, joka edellisen sanasta tulee mieleen. Kierros käydään läpi niin, että reagoidaan aina edellisen sanaan. Aluksi vauhti voi olla hitaampi, jolloin kaikki pääsevät mukaan. Kun peli alkaa sujua, voidaan vauhtia lisätä, joka lisää haastetta. Vauhtia on helppo kontrolloida taputuksilla.

Maa-meri-laiva:

Ryhmä asettuu salin keskelle riviin. Leikin ohjaaja nimeää salin päädyt ja keskivii-van. Toisessa päässä salia on meri ja vastakkaisessa päädyssä on maa. Keskellä on laiva. Leikin ohjaaja huutaa ryhmälle paikkoja, joihin heidän tulee siirtyä. Huudettaessa ”maa”, tulee ryhmäläisten siirtyä maaksi osoitettuun paikkaan mahdollisimman pian. Jos joku lähtee juoksemaan väärään suuntaan, tippuu hän pelistä pois. Ohjaaja voi huutaa eri sanoja kuten ”taivas” tai ”ranta”, jotka voivat hämätä pelaajia.

Metsämies:

Ryhmästä valitaan yksi metsämies. Metsämies asettuu salin keskelle (ulkona voidaan sopia leikille tarkemmat rajat, noin jumppasalin kokoiselle alueelle) ja muu ryhmä asettuu salin toiseen päähän. Metsämies huutaa ”kuka pelkää metsämiestä?” - lorun, jonka jälkeen ryhmäläiset yrittävät päästä juoksemaan salin toiseen päähän. Metsämies yrittää ottaa salin läpi juoksevia ryhmäläisiä kiinni mahdollisimman monta. Kiinnijääneistä ryhmäläisistä tulee myös metsämiehiä, jotka ottavat jäljellä olevia pelaajia kiinni. Leikki loppuu, kun kaikki pelaajat on saatu kiinni.

Hippaleikit

Hedelmäsalaatti:

Ennen pelin alkua jokaiselle osallistujalle kerrotaan, mikä hedelmä hän on. Hedelmiä valitaan sopiva määrä ryhmää kohden. Kolme eri hedelmää toimii hyvin noin 10 hengen ryhmässä. Hedelmät voivat vaihdella, mutta tässä esimerkkinä omena, banaani ja mandariini. Hedelmiä nimetään ryhmästä noin saman verran esim. 10 hengen ryhmässä on kolme banaania, kolme omenaa ja neljä mandariinia. Piirin järjestys on hyvä sekoittaa, jolloin samaa hedelmää olevat eivät ole vierekkäin. Yksi leikkijä jää keskelle piiriä, joka huutaa jonkun nimetyistä hedelmistä. Henkilöt, jotka on nimetty huudetun hedelmän mukaan, yrittävät vaihtaa keskenään paikkaa. Keskellä ollut henkilö yrittää päästä vapaalle paikalle piiriin, jolloin keskelle saattaa jäädä uusi henkilö. Peli jatkuu samalla tyylillä ja keskellä oleva henkilö vaihtuu. Mahdollisuus on myös huutaa ”hedelmäsalaatti”, jolloin kaikkien piirissä on vaihdettava paikkaa. Leikki toimii istuen tuoleilla tai seisten. Mikäli leikki tehdään piirissä seisten, on hyvä merkitä piirin paikat esimerkiksi teipillä lattiaan.

”Kuka se on hippa?”-hippa:

Hippa vaatii selostusta ainakin aluksi sen sekavuuden takia. Aluksi muodostetaan piiri, jossa ihmisten välille on hyvä jättää tilaa kulkea. Piirin keskelle jää kaksi leikkijää, hippa ja kiinniotettava. Hippa yrittää ottaa kiinni toista keskellä olevaa pelaajaa, jonka mahdollisuus on juosta yhden piirissä olevan taakse ja koskettaa tätä olkapäihin. Se, kenen taakse kiinniotettava on juossut, tulee hippa, joka alkaa ottaa edellistä hippaa kiinni, josta muuttuu nyt kiinniotettava. Samalla tavalla kiinniotettava henkilö voi juosta piirissä olevan henkilön taakse, jolloin hippa vaihtuu jälleen. Piiriä voi kasvattaa, kun leikki alkaa sujua.

Parihippa:

Ryhmä jakautuu pareihin, jotka levittäytyvät tilaan tasaisesti. Parit seisovat vierekkäin. Valitaan hippa ja ensimmäinen kiinniotettava. Hippa alkaa jahdata kiinniotettavaa, joka voi mennä ”turvaan” jonkun parin viereen. Kun henkilö tulee parin jatkoksi, tulee toiselle sivulle jäävästä henkilöstä kiinniotettava. Hippa alkaa

Liite 4/5

jahdata uutta henkilöä, joka pyrkii ”turvaan” toisen parin luo. Mikäli hippa saa kiinniotettavan kiinni, vaihtuu heidän roolit.

Läpsy + nimi –piiri:

Ryhmä asettuu piiriin ja piirin keskelle valitaan yksi ryhmäläinen. Keskellä oleva ryhmäläinen valitsee henkilön piiristä, jonka ottaa kiinni läpsyllä. Henkilö, jota keskellä oleva yrittää läpsäistä, sanoo jonkun muun piirissä olevan nimen. Keskellä oleva yrittää nyt läpsäistä henkilöä, jonka nimen edellinen on sanonut. Piirissä olevat pysyvät paikallaan, jolloin leikissä ei vaadita juoksemista. Piiriä voi kasvattaa pelin edetessä ja rytmin nopeutuessa.

Porkkana –hippa:

Ryhmästä valitaan hippa, joka ottaa muita kiinni. Kun pelaaja on jäänyt kiinni, nostaa hän kädet ylös ja asettuu kyykkyyn. Muut, vapaana olevat pelaajat, voivat pelastaa hänet nostamalla hänet käsistä ylös kuin nostaisi porkkanan maasta. Pelin kuluessa voi ottaa mukaan toisen hipan.

Improvisaatioharjoituksia

Liikkuminen tilassa:

Ryhmä saa tehtäväksi liikkua käytettävässä tilassa omaan tahtiin. Ohjaaja huutaa erilaisia määreitä, joiden mukaan ryhmä muokkaa liikkumistaan. Esimerkkinä ohjaaja voi pyytää ryhmää liikkumaan isoilla liikkeillä tai vain suorita linjoja. Ensimmäisillä kerroilla määreiden on hyvä olla melko yksinkertaisia ja selkeitä. Harjoituksen edetessä mukaan voi ottaa määreitä, jotka vaativat enemmän tulkintaa. Eri-laiset eläimet, ammatit tai tunteet näyttäytyvät kaikille eri tavalla, mikä johtaa monimuotoisiin tulkintoihin.

Olen puu –harjoitus:

Yksi henkilö kerrallaan muodostetaan iso, yhteinen still-kuva. Ensimmäinen henkilö menee eteen ja kertoo, mikä on esimerkiksi puu. Henkilö muuttuu puuksi, josta seuraava keksii jatkoa. Seuraava henkilö menee puuta esittävän henkilön viereen ja kertoo oman roolinsa esimerkiksi ”olen puunkuoressa asuva koppakuoriainen”. Kuva on valmis, kun kaikki osallistujat ovat yhdessä kuvassa.

Koneen rakennus:

Ryhmä rakentaa yhdessä koneen, jonka osia jokainen ryhmän jäsen esittää. Ryhmä voi pyytää istumaan aluksi ”näyttämön” eteen. Yksi kerrallaan ryhmäläinen menee ”näyttämölle” ja alkaa toistaa liikettä. Seuraava jatkaa koneen rakennusta

Liite 4/6

siten, että hän keksii oman liikkeen ja asettuu edellisen henkilön viereen. Kone rakentuu pala kerrallaan ja on valmis, kun kaikki ryhmän jäsenet ovat sen osana toistamassa omaa liikettään. Koneita voi rakentaa useamman harjoituksen aikana ja aloittajaa voi vaihtaa. Liikkeen lisäksi mukaan voi ottaa äänen, jota toistetaan liikkeen lailla. Koneen ollessa valmis, voi sen nopeutta lähteä muokkaamaan ja pyytää ryhmäläisiä toistamaan liikkeitä ja ääniä kiihtyvästi. Myös koneen hidastuminen toimii hyvänä lisänä harjoituksessa.

Patsaat ryhmissä:

Ryhmä jakaantuu kolmen hengen ryhmiin. Yksi ryhmästä toimii ”massana”, josta muovailaan patsas. Ohjaaja miettii valmiiksi muutamia aiheita tai määreitä, joiden perusteella patsaat muovailaan. Aiheita voivat olla muun muassa eläimet, verbit tai tunteet. Aiheissa ei oikeastaan ole rajoituksia. Ryhmä toistaa tehtävän ja jokainen halukas saa toimia ”massana”.

Mielikuvituspallo:

Kokoonnutaan piiriin seisten tai istuen. Harjoituksen tarkoituksena on heittää piirissä mielikuvituspalloa toisille. Omalla vuorolla saa keksiä, minkälaista palloa halutaan heittää. Voidaan määrittää pallon koko ja paino, jolloin voidaan myös käyttää jo valmiita esimerkkejä kuten golfpallo, jalkapallo tai ilmapallo. Pallo pitää kuitenkin kertoa muille, etenkin sille jolle on sen heittämässä. Jos heitettävä pallo on esimerkiksi jalkapallo, tulee pallon kiinniottajan ottaa pallo kiinni, kuin se olisi jalkapallo. Kiinnioton jälkeen pallo saa uuden ihmisen myötä myös uuden muodon. Pallottelun jälkeen heitettävät asiat voivat muuttua rajattomiksi asioiksi, jolloin vain mielikuvitus on rajana. Harjoitus on kuitenkin helpompi aloittaa pallojen heittelyllä.

JOO! –leikki:

Leikinohjaaja huutaa ryhmälle erilaisia asioita, joita yhdessä matkitaan ja esitetään. Ohjaajan huudettua määreen, muu ryhmää vastaa tähän huutamalla kovaan ääneen ”JOO!”. Esimerkiksi ”Ollaan kaikki lentokoneita!” ”JOO!”. Leikin tarkoituksena on heittäytyä tekemiseen ja hyväksyä ehdotukset ennakkoluulottomasti.

Pantomiimi korteilla:

Ohjaaja voi miettiä valmiiksi pantomiimi aiheita. Alias –kortit toimivat myös hyvin tässä harjoituksessa. Sanojen haastavuus määrittyy ryhmän tason mukaan. Tarkoituksena esittää muulle ryhmälle kortissa annettua määrettä. Määreet voivat olla mitä vain eläimistä tunnetiloihin, hyvä kuitenkin varmistaa, että sana on tuttu ja ymmärrettävä. Kun pantomiimattava asia arvataan, pääsee arvaaja itse esittämään sanaa. Sanoja voi mennä arvuuttelemaan myös pareittain.

Liite 4/7

Improvisaatio –kohtaukset:

Harjoitusta varten voi suunnitella valmiita kohtauksia. Ryhmä asettuu ”näyttämön” edustalle, jolloin kohtausta on helppo seurata. Kohtausten on hyvä olla aluksi helppoja ja yksinkertaisia. Aiheet voivat lähteä arkipäiväisistä asioista liikkeelle kuten asiakas-palvelutilanteesta kaupassa, pankissa tai ravintolassa. Kohtaus voidaan aloittaa ensin kahdella henkilöllä, mutta kohtauksen aikana voi mukaan tulla uusia henkilöitä. Valmiisiin kohtauksiin voidaan myös suunnitella yllättäviä käänteitä, jotka selviävät vasta kohtauksen aikana. Tällöin kohtaus voidaan pysäyttää hetkeksi ja uusi, yllättävä käänne ja henkilö saadaan esiteltä. Ryhmäläiset voivat alkaa itse rakentamaan kohtauksia, kun ovat ymmärtäneet harjoituksen idean.

Hahmojen rakentaminen rekvisiitan avulla:

Varaa mukaan erilaisia päähineitä, huiveja, silmä- ja aurinkolaseja, peruukkeja ja roolivaatteita. Kannattaa suosia helposti puettavia vaatteita, joissa on kuminauhoja tai nyörejä. Ryhmälle annetaan vapaat kädet luoda hahmoja annettujen vaatteiden ja rekvisiittojen kanssa. Roolivaatteiden lisäksi ryhmäläiset miettivät hahmolleen nimen ja mahdollisen ammatin tai muun häntä kuvaavan tekemisen. Hahmot voidaan esitellä monilla eri tavoilla. Esimerkiksi he voivat esittäytyä muille yksi kerrallaan tai ryhmä voi esittäytyä toisilleen kättelyringissä.

Tanssi- ja musiikkiharjoituksia

Liike + pysähdys:

Harjoituksessa soitetaan musiikkia, jonka aikana ryhmä saa vapaasti liikkua tilassa. Kun musiikki yllättäen loppuu, tulee ryhmäläisten pysähtyä paikalleen. Musiikin jatkuessa myös ryhmä jatkaa liikkumista. Harjoituksessa on hyvä leikitellä erilaisen ajoitusten kanssa: musiikkia voi soittaa pidempiä ja lyhyempiä pätkiä, mutta myös pysähtymistä voidaan pidentää tai lyhentää.

Liike + pysähdys + määre:

Harjoitus on täysin sama kuin liike + pysähdys, mutta mukaan tulee vain pieni variaatio. Kun musiikki loppuu, ryhmäläiset pysähtyvät, mutta tällä kertaa ohjaaja huutaa jonkin määreen. Ryhmän tarkoitus on toimia annetun määreen mukaan. Ohjaaja voi esimerkiksi huutaa ”liiku kuin olisit kuumalla aavikolla”, ”olet väsynyt” tai ”miten kenguru hyppii”. Musiikin jälkeen pysähdytään, mutta määreen mukaan on tarkoitus lähteä liikkumaan. Musiikki jatkuu ja annetun määreen mukaan liikuminen päättyy.

Liite 4/8

Kuljetus ryhmässä:

Ryhmä jakaantuu kolmen hengen pienryhmiin. Sovitaan, kuka on ensimmäisenä keskellä. Keskellä oleva ryhmäläinen asettaa kämmenet sivulla olevien henkilöiden rystysille. Ei kuitenkaan pidetä käsistä kiinni, vaan kädet asetetaan kevyesti käsien päälle. Sivuilla olevien henkilöiden tehtävänä on liikutella keskellä olevaa henkilöä tilassa. Ohjeet saadaan vain käden liikkeistä, joten liikkeiden on hyvä olla melko laajoja ja yksinkertaisia. Alussa on hyvä kokeilla eri suuntia ja etäisyyksiä sivuille ja ylös tai alas. Sanallista ohjausta tulee välttää, jolloin keskimmäisen tulee lukea vain toisten liikkeitä. Keskimäinen henkilö voi halutessaan sulkea silmät ja taustalle voi laittaa musiikkia. Harjoitus toistetaan, jotta kaikki ovat päässeet olemaan keskellä.

Tanssi-improvisaatio kankailla:

Varaa mukaan huiveja tai kankaita, joita on helppo liikutella käsissä. Jokainen ryhmäläinen saa itselleen kankaan, jota on tarkoitus liikutella annettuun musiikkiin. Harjoitukseen on hyvä suunnitella mahdollisimman monenlaista musiikkia, jotka eroavat toisistaan rytmiltä ja tunnelmalta.

Pariharjoituksia

Peili pareittain:

Ryhmässä muodostetaan pareja, jotka levittäytyvät tilaan. Parit asettuvat naamat vastakkain toisiaan vasten, noin kosketus etäisyydelle toisistaan. Päätetään, kumpi toimii ensin peilinä. Peilin tarkoituksena on seurata liikkeitä, joita toinen pareista tekee. Liikkeet on hyvä aloittaa pienestä ja ne kasvavat harjoituksen myötä. Harjoituksen taustalle voi laittaa rauhallista musiikkia. Parit vaihtavat paikkoja ja harjoitus toistetaan.

Magneetti -leikki:

Ryhmäläiset etsivät itselleen parin. Parit ovat toistensa magneetteja, jotka hakeutuvat leikissä kiinni toisiinsa. Leikin taustalla soitetaan musiikkia. Musiikin soidesa parit erkaantuvat toisistaan mahdollisimman kauas ja pyrkivät liikkumaan kaukana toisistaan. Musiikin loppuessa, pareista tulee magneetteja ja he hakeutuvat vierekkäin mahdollisimman pian. Jälleen kun musiikki jatkuu, erottuvat parit liikkumaan tilassa. Muutaman harjoituskierroksen jälkeen voidaan magneetin paikka kohdentaa tiettyyn kohtaan kehossa. Ohjaaja voi miettiä etukäteen kehonosia, joissa magneetti on. Kun ohjaaja esimerkiksi huutaa ”polvet!”, tulee parien tuoda polvet vastakkain. Kehonosa vaihtelee pelin edetessä ja haastetta pystyy säätämään kehonosien valinnalla.

Keskittymistä vaativia harjoituksia

Hymynheitto:

Harjoituksessa on tarkoitus olla nauramatta. Vain yhdellä piiriläisistä on hymy, jolloin vain hän saa hymyillä. Henkilö nappaa hymyn käsiinsä ja heittää sen piirissä jollekin toiselle. Harjoituksesta voi tehdä pelin, jolloin nauramisen takia putoaa pois.

Pallon kuljetus piirissä:

Ryhmä asettuu tiiviiseen piiriin istumaan, jalat suorana kohti keskustaa. Tarkoituksen on liikuttaa palloa sylistä toiseen piirissä viereiselle ilman käsiä. Piiri on hyvä pitää alussa tiiviinä, jolloin peli on helpompi. Mikäli pallo tippuu lattialle kesken siirron, putoaa pelaaja pois. Pelin haaste kasvaa, kun piirin välit harvenevat. Lisäksi peliin voi ottaa mukaan toisen pallon, joka kulkee vastakkaiseen suuntaan kuin ensimmäinen pallo. Peli päättyy, kun jäljelle jää 2-3 pelaajaa.

Kapteeni käskee:

Valitaan ryhmästä ”kapteeni”, joka asettuu ryhmän eteen. Kapteeni antaa käskyjä ryhmälle, joita ryhmä toteuttaa. Ohjeita tulee kuunnella tarkasti, sillä jos kapteeni aloittaa käskytyksen sanoilla ”kapteeni käskee..”, tulee käskyä ehdottomasti noudattaa. Mikäli kapteeni huutaa vain esimerkiksi ”pomppikaa”, ei käskyä tule noudattaa. Jos joku ryhmästä tekee käskyn ilman ”kapteeni käskee” sanoja tai vastavasti ei tottele ehdotonta kapteenin käskyä, tippuu hän pelistä pois. Voidaan myös sopia, että pelistä tippuneesta tulee kapteeni.

”Hahaha” -peli:

Pelissä asetutaan piiriin ja sovitaan aloittaja. Ensimmäinen piiristä sanoo ”ha”. Seuraavan piirissä lisää toisen ”ha” -tavun edelliseen eli ”haha”. ”Ha” -tavu lisäättyä aina ja toistettava sana kasvaa piirissä pidemmäksi. Pelistä putoaa, mikäli nauraa tai sekoaa ”ha” -tavujen määrästä.

Ameba -peli:

Tähän peliin kannattaa varata aikaa melko paljon. Pelin tarkoituksena on edetä tasolta toiselle voittamalla kivi, paperi & sakset -taistoja. Koko ryhmä aloittaa amebana. Ameba liikkuu tilassa uimalla. Kun vastaan tulee toinen ameba, ottavat he kivi, paperi & sakset -taiston keskenään. Voittaja pääsee seuraavalle tasolle eli heinäsiirkaksi. Ryhmäläinen alkaa liikkua nyt heinäsiirkkana tilassa ja etsii toisen

heinäsirkan, jonka kanssa otetaan jälleen kivi, paperi & sakset –taisto. Voittaja pääsee seuraavalle tasolle ja häviöjä joutuu tippumaan tason alemmas, tässä tapauksessa takaisin amebaksi. Peli jatkuu samalla idealla, kunnes ryhmäläinen pääsee etenemään ihmiseksi ja pääsee pois pelistä. Ryhmäläisten on siis oltava samalla tasolla, jotta voivat ottaa kivi, paperi & sakset –taiston. Evoluution järjestys on seuraava: ameba (uintiliike), heinäsirkka (sormet tuntosarviksi), jänis (kädet korviksi ohimoille), gorilla (nyrkkeillä lyönti rintaan) ja ihminen.

Rentoutus- ja venyttelyharjoituksia

Rentoutus –harjoitus kankailla:

Ryhmä jakautuu 3-4 hengen ryhmiin. Sovitaan kuka pienryhmästä rentoutuu ensimmäisenä. Rentoutukseen valittu henkilö asettuu patjalle makaamaan hyvään asentoon ja hän voi halutessaan sulkea silmänsä. Ryhmän kaksi muuta jäsentä asettuvat patjalla makaavan henkilön molemmille puolille. Näille ryhmäläisille annetaan kevyt kangas (esimerkiksi sifonki), jota he yhdessä liikuttavat patjalla makaavan henkilön päällä. Kankaalla luodaan liikkeitä, joiden ilmapirtauksen rentoutuja tuntee. Kankaalla voi kokeilla erilaisia nopeuksia ja kangas voi myös osua rentoutujaan. Mikäli ryhmässä on neljä jäsentä, voi hän koskettaa rentoutujaa nilkoista, käsistä, olkapäistä, reisistä tai polvista. Kosketukset voivat erota toisistaan, jolloin joku kosketus voi kestää pidempään kuin toinen tai olla kevyempi hipaisu tai kovempi puristus. Ennen harjoitusta voi rentoutujalta varmistaa, kutiaako hän jostain kohdasta helposti, jolloin kosketusta siltä alueelta voi pyrkiä välttämään. Harjoituksen taustalla soitetaan rauhallista musiikkia ja tilasta voi tehdä myös hämmästyttävän.

Mielikuvitusmatka:

Mielikuvitusmatkan tarkoituksena on rentouttaa ja rauhoittaa. Matka tapahtuu tarinassa, jonka ohjaaja lukee ääneen ryhmälle. Ennen matkan aloitusta ryhmää pyydetään ottamaan hyvä, rento asento ja antamaan muille rauha tehdä. Tarinan taustalle voi etsiä teemaan sopivaa musiikkia tai äänimaisemaa. Luonnonäänet ja klassinen musiikki toimivat erityisen hyvin. Seuraava tarina on kerätty monista eri tarinoista, mutta tarinan voi myös kirjoittaa itse. Teksti kannattaa kuitenkin lukea etukäteen ja suunnitella, millä rytmillä se luetaan. Myös pelkkä musiikin ja äänien kuuntelu toimii harjoituksessa. On siis hyvä pitää tarinassa eri pituisia taukoja ja antaa ryhmäläisten matkustaa ”vapaasti” ja sisäistää annettuja ohjeita.

”Hengitä nenän kautta syvään sisään ja suun kautta ulos. Hengitä rauhallisesti ja ota hyvä, rento asento. Voit laittaa silmät kiinni. Hengitä syvään ja rauhallisesti. Sisään, ulos, sisään, ulos. Tunnet koko kehosi rentoutuvan. Kädet ja jalat alkavat tuntua painavilta. Pikkuhiljaa vajoat syvään rentoudentunteeseen. Keskity vielä hengitykseen. Hengitä nenän kautta syvään sisään ja suun kautta ulos. Syvään ja rauhallisesti. Sisään ja ulos. Kuvittele, että olet järven rannalla. On kaunis, täydellinen kesäpäivä ja aurinko paistaa kirkkaalta taivaalta. Kuulet pikkulintujen laulua ja aurinko lämmitää varpaitasi. Tunnet hennon tuulen kasvoillasi ja käsilläsi. Aallot liplattavat hiljalleen rantahiekkaan ja lokit lentelevät järven päällä. Istut hiekalla ja työnnät var

Liite 4/11

paasi hiekkaan. Hiekka on lämmintä ja se kutittaa varpaitasi. Oikaiset itsesi pitkäksi ja annat auringon lämmittää koko kehoasi. Taivaalla näet pieniä pilvenhattaroita. Pilvet muodostavat erilaisia kuvioita, joka hymyilyttää sinua. Nouset hetken päästä ylös ja kävelet hiekkaa pitkin veteen. Vesi on viileää. Katsot kauniin väristä vettä ja kuuntelet aaltojen ääniä. Aallot huuhtovat lempeästi rantaa ja menevät takaisin, uudestaan ja uudestaan ne huuhtovat rantaa. Hengitä raikasta ilmaa sisään. Palaat takaisin hiekalle ja otat pyyhkeen esiin. Levität pyyhkeen hiekalle ja menet makaamaan sen päälle. Aurinko lämmittää kehoasi. Olosi on rauhallinen, lämmin ja rentoutunut. Anna lämpimän olon täyttää myös mielesi. Hiljalleen alat palata tähän hetkeen. Käsiisi ja jalkoihisi virtaa voimaa ja tunnet olosi virkistyneeksi. Avaat silmäsi. Venyttele kehoasi rauhallisesti ja pitkään. Jatkat päiväsi rentoutuneella ja hyvällä mielellä.”

Silittely- ja hierontaharjoitus pareittain:

Ryhmä jakaantuu pareihin. Pari asettuu patjalle istumaan niin, että toinen istuu toisen selän taakse. Toinen silittelee ja hieroo paria hartioista, selästä ja käsistä. Taustalle voi laittaa rauhoittavaa musiikkia ja ryhmää voi ohjeistaa olemaan puhumatta.

Pallohieronta:

Varaa mukaan erilaisia palloja ja muita esineitä kuten pensseleitä, harjoja ja hierontarullia. Ryhmä jakautuu pareihin ja asettuu tilaan omille patjoille. Parit sopivat keskenään, kumpaa ensin hierotaan. Hierottava voi asettua patjalle makaamaan tai istua hyvässä asennossa. Tavarat, joilla hierotaan, voidaan koota yhteisesti tilan keskelle. Hierojana toimiva pari käy valitsemassa tavaroita yhden tai kaksi. Näillä valituilla tavaroilla hierotaan paria muun muassa selästä, käsistä, jaloista ja niskasta. Eri tavaroilla saadaan aikaan erilaisia tuntemuksia ja liikkeitä parin kehossa. Tavaroita voi käydä vaihtamassa harjoituksen aikana ja myös ohjaaja voi käydä tarjoamassa niitä pareille. Harjoituksen taustalla soitetaan rauhoittavaa musiikkia ja tilaa voi tarvittaessa hämärtää

Venyttely:

Venytysharjoitukset sopivat toimintakertojen loppuun, jolloin saadaan rauhoitettua kehoa ja mieli. Venyttelyliikkeitä on monia ja niistä on useita variaatioita. Hyviä venytyksiä ovat jaloille, selälle, käsille ja kyljille tehtävät staattiset liikkeet. Omissa harjoituksissa venytyksen pituus on suunnilleen 30 sekuntia, jonka aikana on hyvä keskittyä myös hengitykseen. Venyttelyä ja sen toimivuutta tukee rauhallinen, hiljainen ympäristö. Ryhmän mukaan on hyvä varautua tarjoamaan vaihtoehtoisia liikkeitä. Venytyksissä on hyvä lähteä yksinkertaisista liikkeistä, joita voi syventää ajan kuluessa. Venytysliikkeiden jälkeen voidaan ottaa hengitysharjoitus, jossa sisäänhengitys tapahtuu nenän kautta. Keuhkot vedetään täyteen ilmaa ja samalla kädet tuodaan sivuilta ylös. Ilma puhalletaan ulos suun kautta ja kädet lasketaan

Liite 4/12

rauhallisesti takaisin kylkien viereen. Sisäänhengitys vaiheessa polvia voi joustaa halutessaan. Hengityksen voi toistaa muutaman kerran, jonka jälkeen haetaan selkään ja hartioihin hyvä asento.